Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

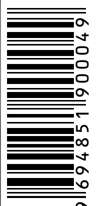
GURME
NORTH CYPRUS

SIRADAN İNSANLARIN DIONYSOS'U
BÜLENT **AKGEZER**

ZÜRİH'DE BİR HAFTASONU...
REHA **ARAR**

Doughnut Day

Mormenekşe Enginar Festivali
MUSTAFA **ŞAH**



HAZİRAN 2018

YIL 6 Sayı 81
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL

ELEXUS
Meyan Ocakbaşı



ÇOK ÖZEL TARİFLER

gurmedergisi.com /gurmedergisi



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel
Located in the heart of historic Venetian Harbour of Kyrenia. The White Pearl takes you back to the medieval times with most beautiful view of the Old Harbour and Kyrenia Castle. The old Venetian Harbour is the prime mark of North Cyprus and visited by all the tourists coming to the island of love and romanticism.

While you are enjoying your stay in our one and only hotel in The Old Harbour within walking distance you have choices of restaurants, bars, coffee shops, shopping area and for those wishing to try their luck, Kyrenia old town casinos are in offer. From The Old Harbour daily boat trips will take you into the warm water of Mediterranean for a unique experience.

The White Pearl offers nine rooms in total of which six of our rooms have sea and harbour view balconies. Our rooms are newly decorated offering first class hospitality and comfort. We have three double rooms in offer together with six twin rooms. For our family guest we can provide extra bed and baby cots if needed.

The White Pearl offers from stunning rooftop terrace traditional Cypriot breakfast and continental breakfast to our guest. Choices of snacks and hot and cold drinks is also served by our friendly staff.

In order to experience this prime hotel, you can reserve your room by phone fax or e-mail. Our staff will be delighted to be at your service and be helpful in all aspects of your visit to The White Pearl Hotel.

All our rooms are en suite and our facilities include tv-free wireless-internet service-mini bar –air con-and room service.

Hotel Contact
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com
M: info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141
Facebook: @WhitePearlHotel





Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken







En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir



MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com
f \mirgida


Spa
MERİT
ROYAL






içindekiler



ZOOM
DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Seda Söker Altuğ-İzmir

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa



www.**gurmedergisi**.com – zoommagazin@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti, kendi işini de kurdu. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



AYŞE ÖZTOPRAK Şef değil ama; iyi bir araştırmacı. Son tarzı herkesi ilgilendiren cinsten. Vegan olunca, yediklerine içtiklerine daha dikkat eden yazarımız; Vegan konusunda sürekli araştırıp bizim için yeni şeyler üretiyor. Ortaya çıkanlar sadece bizi değil okuyan herkesi mutlu ediyor. Vegansanız, daha öğreneceğiniz çok şey var. Bunun için Ayşe'yi takip etmeyi unutmayın...



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



SELCAN OYAL Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfetmişti. O artık bu keşfin çok ötesinde. Artık LAU'de Öğretim Görevlisi olan ödül koleksiyoncusu Kıbrıslı şefimiz yeni bir kariyere merhaba dedi. GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme almaya devam ediyor.



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME için de engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs üzerinde aynı zamanda Türkiye ve dünyaya da seslenmiş olacak.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Gıda Yüksek Mühendisi' titriyle devam ediyor. Aynı zamanda üniversite de öğretim üyesi olan Özçil, her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



BUSE-SUDE SEREN SUNAR Buse ve Sude ikiz. O yüzden ayırmadık. Geçtiğimiz yıl Haydarpaşa Ticaret Lisesi'nden mezun oldular. Üniversite yerine Mutfak Sanatları Akademisi'ne gitmeyi tercih eden ikizlerimiz. Eğitimlerini tamamlayıp yurda döndüler. Bol ödüllü ikizlerimiz mesleğine olan tutkuları ile gelecekte başarılı bir kariyere sahip olacak. Şimdi öğrendiklerini GURME ile paylaşıyorlar.



Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Mevsim değişti artık yaz geldi dedik; ancak son söz yine doğaya kaldı. Mayıs ayının son günlerini tekin olmayan bir iklimle kapadık. Gün içinde birden fazla hava durumuna tanık olduk. Sabah güneşle kalkıp, günü yağmurla uğurladık. Ozon tabakasına verdiğimiz zararın net sonuçları bunlar olsa gerek. Bilim adamları iklimlerin değiştiğini, hatta daha da değişeceğini söylerken bunları mı kastediyor bilmem ama; geçtimiz hafta denize giren biri olarak, bu yazıyı yağmurlu bir havada yazdığımı söyleyemeliyim.

Neyse; belli ki yaz sıcakları arada kendini hissettirse de, henüz tam olarak mevsim değişmedi. O nedenle biz aynı performans ile yine birbirinden lezzetli tarifler, birbirinden renkli kokteyller ve gidilesi mekanlar yanında, mutlaka bilinmesi gereken bilgilerle sizi yaz aylarına hazırlıyoruz.

Önce Elexux Hotel'de Ocak Başı'ndayız. Büyük bir titizlikle kurulmuş ekip, geldikleri şehirlerin tatlarını mekana taşımış. Adana'dan kebak, Tarsus'tan humus, Hatay'dan ve Mardin'den ağzınızı sulandıran mezeler ile hatırlanısı bir ortam. Otelde seçenek bol ama bu ay GURME ekibi olarak objektiflerimizi Ocak Başı'na doğrulttuk. Ekip bilinçli olarak seçilmiş ama başında uluslararası bir usta Veli Bayraktar var. Masaya gelen tatlar özenle belirlenmiş. Sadece otel içinden değil, dışarıdan gelenlere de açık olan mekan gidilmeye değer. Otelin kalan mekanlarını gelecek aylarda tek tek sizin için test edeceğiz. Şimdilik bu kadar..

Geçtiğimiz ay mutlaka denenmesi gereken kokteyller serisinin ilkini yapmıştık bu ay devamı yine dikkat çekecek. İçki konusunda bir başka detay ise Haziran ayı ile başladığımız 'hangi içki, neden yapılıyor, nasıl içilir' sorularının yanıtını bulacağınız bir yazı dizisi olacak. Tecrübeli GURME Reha Arar'ın dünyada test ettiği lezzet mekanları, Mustafa Şah ustamızın, yaşadıklarından kalame aldıkları yazılar.

Ve enteresan bilgilerin yer aldığı yazılar dergimizin saylarını dolduruyor.

İyi okumalar...

Gülsüm Gözenler

OTTOMAN
Kebab House



MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino



Pazartesi hariç her gün 18.00 - 24.00 arası
Fix menü limitsiz yerli alkol ve meşrubat dahil 110 TL (Çarşamba - Cuma - Cumartesi Fasıl eşliğinde)

At your service everys day except Mondays 6PM - 12PM
Fix menu including unlimited domestic alcohol and soft drinks 110 TL (Wednesday - Friday - Saturday with traditional music)

T:+90 (392) 600 55 00

FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018



kaynak: tr.sputniknews.com

Kazan'daki yemek festivalinde, Dünya Kupası simgelerinden dev masa örtüsü örülecek

Kazan Belediyesi, '2018 Leziz Kazan' yemek festivali sırasında, üzerinde FIFA Dünya Kupası'na katılacak takımlarının simgelerini taşıyan dev masa örtüsünün örüleceğini açıkladı.

Kazan Belediyesi Turizm Geliştirme Komitesi Başkanı Darya Sannikova, "Bu yılki 'Leziz Kazan' festivalinin konusu FIFA Dünya Kupası olacak. Festivalin bu yılki sürprizi, 2018 FIFA Dünya Kupası katılımcısı ülkelerin simgelerinin resmedildiği dev 'misafirperverlik masa örtüsü' olacak. Şu anda tasarım üzerinde çalışılıyor" dedi.

'Leziz Kazan' festivali, 2015 yılından bu yana düzenlenmekte. Geçtiğimiz yıl festivali 3 günde 45 bin kişi ziyaret ederek 12 ton yemek yemişti.

Kazan bu yaz yapılacak FIFA Dünya Kapası'nın 6 maçına ev sahipliği yapacak.





REHA**ARAR**

ZÜRİH'DE BİR HAFTASONU...

Zürih'de bir haftasonu geçirmeyi hiç düşünmemiştim zira benim için bu şehir finans, çalışma ve fuar şehri olmuştur hep. Zaten hafta içi bile belirli bir saatten sonra yemek yiyecek bir yer bulamazsınız. Bunun iki istisnası vardır, birincisi tren garı etrafındaki küçük hareketlilik ikincisi ise Türk dönercilerinin bulunduğu semtlerdir. Hafta sonu hiç de sandığım kadar sakin değilmiş Zürih'in sokakları. Bir canlılık, her yer cıvıl cıvıl, elinde şişe veya kutu içecekler ile dolaşanlardan kafelerde envai çeşit yiyecek tüketenlere rastlayabilirsiniz. Popüler lokantalarda da böyle günlerde yer bulmak zormuş. Bu hafta size tarihi, yemekleri ve servisi ile şehrin en ünlü lokantalarından Kronenhalle'yi anlatacağım.

Aslında yemeklerinden çok tarihi enteresan diyebilirim zaten bunu misafirleri için bastırdıkları bir minik kitabı alıp okudukça insan daha da şaşırıp etkileniyor. 1925 yılında Zürih'deki restoranlarıyla tanınan bir çift olan Hulda ve Gottlieb Zumsteg tarafından harap bir durumdayken satın alınan1850'lerden kalma Hotel de la Couronne aile tarafında renove edilerek Kronenhalle isimli bir restorana dönüştürülüyor. Restoranın o dönem misafirleri hep şehrin veya Avrupa'nın kalburüstü aileleri ve tanınan tüccarları oluyor. Daha sonra eskiden otele dâhil olan ve otel misafirlerinin atlarını bağladıkları bir ahır olarak kullanılan bina da mülke dâhil ediliyor ve şu andaki Brasserie kısmı









olarak faaliyete geçiyor. Ailenin yeme içme konusundaki seçkin damak zevki ve becerisi oğulları Gustav'a da geçiyor ancak kendisi epey ilginç bir karakter zira lokantayla uğraşmayı çok sevmesi ve çok iyi bir şef olmasına rağmen gönlündeki iş olan ipek ticaretine yöneliyor ve bu işten ciddi bir servet ediniyor. İmal ettirip sattığı ipekler o kadar popüler oluyor ki Balenciaga, Yves Saint Laurent, Christian Dior ve Coco Chanel gibi isimler bu ipeklerden almak için sıraya giriyor. Bu esnada tanıştığı sanat galerisi sahibi bir çift onu resimle ve sanatçıların dünyasıyla tanıştırıyor. Gustav da bu hobiyi çok ciddi bir sanat koleksiyonerliğine dönüştürüyor. Zamanın sanat ve moda dünyasının en ünlü isimlerini hem restoranında ağırlıyor hem de onların eserleriyle duvarları süslemeye başlıyor. Marc Chagall, Picasso, Juan Miro, Marino Marini, Willy Guggenheim gibi çok önemli sanatçılar en yakın dostları ve sürekli müşterileri haline geliyor. Ailenin yemeklerindeki ince zevki ve gustosu açtıkları barda da devam ediyor ve kısa zamanda son derece önemli sanatçıların dekorasyona katkılarıyla açılan bu bar şehrin buluşma noktası oluyor. Ailenin son ferdi 2005 yılında vefat ediyor ve bu lokanta ve içindeki eserler anne oğul adına kurulan bir vakıf tarafından yaşatılıyor.

Şimdi biraz yemeklerden bahsedeyim. Mutfak şefi Peter Scharer her zevke hitap edecek bir menü sunuyor diyebilirim. Ben önden enginar çorbası denedim ve bayıldım, tavsiye ederim. Arkasından biraz kom-



şu İtalya'ya uzanıp köri soslu karidesli bir ravioli paylaşabilir, ana yemek için mahalli İsviçre mutfağından rendelenmiş patatesten kızartılarak yapılan bir rösti ya da bir çeşit lokal makarna türü olan spatzli deneyebilir ya da Avusturya'ya uzanıp güzel bir şnitzel yiyebilirsiniz.

Bundan başka Fransız mutfağını temsilen biber soslu bonfile ya da ünlü bir et yemeği olan chateaubriand da alternatifler arasında. Tatlı şefinin imza yemeği olan bitter çikolatalı profiterole sanırım kimse hayır diyemez.

Masanıza oturduğunuz zaman aranızda Türkçe konuşmanız halinde yanınıza 26 yıldır Zürih'te yaşayıp 22 yıldır da bu restoranda şef olan Nuray Mertoğlu yaklaşacak ve düzgün Türkçesiyle özellikle menü seçiminde size ciddi destek verecektir.

Dönüş yolculuğumun en keyifli yanı şüphesiz ki Zürih

Havaalanı'nda ziyaret edip zamanı iyi hesap edemediğim için de epeyce uzun bir zaman geçirdiğim CIP salonu oldu. TAV'ın yeni açtığı 1000 metrekarelik muhteşem bir mekân. Türk aşçıbaşı Mehmet Cansever'in yaptığı yemekleri tadarak ve birbirinden leziz içeceklerle vakit geçirerek zamanın nasıl geçtiğini anlamadım.

Bu arada daha uzun dinlenmeler için sessiz bir bölüm ve duşlu yatak odalarını da gezme imkânım oldu. Her bölümde bir konsept yaratılmış; dinlenmek, uyumak, tv seyretmek, yemek yemek, kitap okumak ve sosyalleşmek isteyenler için ayrı tipte koltuklar ve masalar konmuş. Salonun en önemli ve dikkat çeken kısmı açık büfe ve bara ayrılmış. Soğuk büfesinde çeşitli salatalar, peynirler, kanepe ve atıştırmalıklar sizi bekliyor. Sıcak büfesinde ise iki cins et ve tavuk emense (bir cins sebzeli et yemeği) ve cordon bleu (içi sebze dolu tavuk dolması) ve İtalyan şeflerin yaptığı makarnaları aratmayacak bir spaghetti mevcut. İçecekler büfesi ise oldukça zengin.

Aslında ben TAV'ın Zürih'de böylesine başarılı bir CIP salonu açtığını duyduğumda biraz şaşırmış ve endişelenmiştim zira gençliğimizde misafirperverliğin Avrupa'daki merkezi, Dünya'nın en iyi otelcilik okullarının olduğu, çok yıldızlı köklü oteller ülkesi olan İsviçre gibi bir yerde böyle bir işe soyunmak cesaret gerektirir. TAV 'ın Genel Müdürü Bora İşbulan'la yaptığımız bir sohbette bunu kendisine de ifade etmiştim, bu tabloyu görünce doğrusu mahcup oldum diyebilirim. Daha sonraki birlikteliğimizde daha da derine gidip Dünya çapında 57 CIP salonu işlettiklerini ve bu konuda Dünya lideri olma yolunda emin adımlarla ilerlediklerini öğrendim. Şanlı bayrağımızın bu kadar çok ülkede böyle bir konuda dalgalanması her şeyin üstünde. Bu tesis Türk turizminin profesyonelliğine de güzel bir örnek. Ellerinize sağlık TAV ekibi…







OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU & Tourism Hospitality Gastronomy Department





[FIH]
MUSTAFA **ŞAH**

Bir muhteşem festival;

Mormenekşe Enginar Festivali

10. Mormenekşe Enginar Festivali, "Enginar Köyünde Güzel" sloganı ile 27, 28 ve 29 Nisan tarihlerinde gerçekleştirildi.

Mormenekşe Kadınlar Birliği öncülüğünde Mormenekşe'de düzenlenen ve kortej ile başlayan festivalde, 3 gün boyunca halk dansları gösterileri, enginar yemekleri yarışması, defile, eko gün etkinliği, çocuk şenliği, sergi, minikler futbol turnuvası ve tavla turnuvası gibi etkinlikler yer aldı. .

Festivalin ikinci gününde düzenlenen yemek yarışmasında, bizler 9 kişilik jüri heyeti olarak, büyük bir itina ile hazırlanan jüri masasındaki yerlerimizi aldık. Kadınlar Birliğinden görevli kadınların, sergilenen yemek ve tatlıları büyük bir heyecanla ve de beceri ile jüri üyelerine sunumları muhteşemdi. Harmoni içerisinde geçekleştirilen yarışmada jüri üyelerinden üçümüz aperitiflere, diğer üçümüz ana yemeklere bakarken, geriye kalan diğer üçümüz de tatlıları test ederek bir ilke imza atmış olduk.

Aperitiflerden Humuslu Enginar ve Ana Yemeklerden de Enginarlı Manisa Kebabı ile birinciliği elde eden Bedis Sarı oldu.

Tatlılarda Enginarlı Dondurma ile birinciliği Hayriye Kırşan alırken, Jüri Özel Ödülüne, Badem Ezmeli Enginarla, Kadir Sine layık görüldü.

Her geçen gün yeni yeni ürünlerin yaratılması, füzyon mutfağının ileriye taşınması ve dolayısıyla Kıbrıs mutfak kültürüne zenginlik katması oldukça sevindirici olmaktadır. Özellikle, enginarın mutfakta ve dolayısıyla insan sağlığındaki önemi, düzenlenen festivallerle en üst seviyelere taşınmakta ve yeni reçetelerin gündeme gelmesini sağlamaktadır.

Geçmişte, reçeteleri bir araya toplayan Mormenekşe Kadınlar Birliği ilk 'Cinara' adlı kitabını yayımlayarak, Kıbrıs Mutfak kültürüne çok önemli katkı koymuşlardır. Bundan böyle de yeni kitapların gündeme geleceğine inanılmaktadır.

3 kategoride yapılan yarışmalarda ilk üçe girenleri belirledikten sonra sahneye çıkarak ödüle layık görülen ürünlerin Rumuzları açıklandı.







Bir ürüne de Jüri özel ödülü layık görüldü. Açıklamalar aynı akşam tarafımdan yapıldı. Ancak, ödüller festivalin son gecesi verildi.

Ben açıklamaları yapmadan önce, jüri üyelerini de sahneye çağırarak kendilerinin tanıtılmasını sağladım. Ardından başkan Erşen Ummanel tarafından tüm jüri üyelerine teşekkür sertifikası verildi.

Ben ve Hüseyin Tavukçu, 10 yıldan beri bu festivale ve Mormenekşe kadınlar Birliğine destek olduğumuz için ikimize de 10. Yıl hizmet plaketi layık gördüler.

Festivalin ikinci günü, programın sonunda, senaryosunu Mormenekşe Kadınlar Birliği Başkanı ve aynı zamanda Festival Komite Başkanı Erşen Ummanel'in yazdığı, ve yönetmenliğini Cemal Yıldırım'ın yaptığı 'Enginar Dolması' isimli kısa metrajlı filmin gösterimi yapıldı.

Film, 1963'te Güney Kıbrıs'taki Mormenekşe (Dromolokşa) köyünde, Kıbrıs Türk Toplum Lideri Dr. Küçük'ün, köyü ziyaret









edeceği haberi üzerine köydeki hazırlıkları konu ediyor.

10. Mormenekşe Enginar Festivali, finalde Rafet El Roman konseri ile tamamlanmış oldu.

Festivalde Kıbrıs kültürünü yansıtan stantların da festivale ayrı bir katkı koyduğunu söyleyebiliriz.

Kadınlar Birliğinin kahve standı yine müthişti. Görevli kadınlar ise her zamanki gibi yüreklerinden gelen sevgi ile pişirdikleri ve ikram olarak sundukları kahveleri yudumlarken eski günlere gittiğinizi hissedersiniz, çünkü eski tertip kumda pişirilen kahvenin tadı bir başka olur.



BÜLENT**AKGEZER**

SIRADAN İNSANLARIN DIONYSOS'U

Babası Zeus'un bacağından sıra dışı şekilde doğan Dionysos, annesi bir ölümlü olan –ama bu insankızından olağan şekilde doğamayan- bir tanrıdır. Olymposlu değildir, orada oturmaz, diğer tanrılar gibi Ambrosia ile beslenmez, Nektar içmez. Her zaman Olymposlu akrabalarının dışında durur.

Kendisi gibi sıradışı bir şekilde doğan başka bir tanrıça daha vardır. Athena da baba Zeus'dan doğmuştur ama baltayla yarılan kafasından. Dionysos'un aksine Athena tam bir Yunan tanrısıdır. Troya savaşında hep saldırgan Akha ordusunun yanındadır. Akhilleus'u savaş sırasında kollayan ve dönüş yolculuğunda Odysseus'a yol gösterendir. Büyük işlere girişen Herakles'i de o silahlandırmıştır. Annesi adı akıl, bilgelik, basiret anlamına gelen "Metis"dir. Athena 'da zekâya dayana işlerin, teknolojik aklın tanrıçası sayılabilir. Üstün kişileri kollaması da toplumun üstün ve saygın yönetici kesimine yakın olduğunun göstergesidir.

Athena Zeus'un başından doğmuştur. Dionysos ise bacağından. Dionysos toprağa yakındır. Metaforik olarak Athena ne kadar aklın, yaratılan kültürün üstün insanların, yönetici sınıfın tanrıçası ise, Dionysos o kadar akıl dışının, kurulu düzen karşıtlığının, toprakla uğraşan halkın hatta kölelerin yani sıradan insanların tanrısıdır. Çünkü şarap aracılığı ile bu halk yığınları özgürleşmekte, doğa içinde erimektedirler.

1492-1550 yılları arasında yaşamış Milano'lu bir hukukçu ve şair olan Andrea Alciatus'un ilk kez Almanya'nın Ausburg kentinde yayımlanan, 211 özlü söz ve bu özlü sözü açıklayan bir şiir ve her biri için çizilen gravürden oluşan "Emblematum Liber-Simgeler Kitabı"nın 23. Simgesinde şöyle söylüyor.



VİNO PRUDENTİAM AUGERİ (Şarap bilgelikle coşar.)

Tanrı Bacchus ve tanrıça Pallas, ortaklaşa hâkimler
Bu tapınağa, her ikisi de Jupiter'in öz evlatları
Biri başını yarıp çıkmış babasının, diğeri baldırını.
Zeytini işlemeyi borçluyuz birine, diğeri ilk kez şarabı keşfetmiş.
Adil şekilde birleştirilmişler birbirlerine: perhizde olan biri
Şaraptan tiksindi mi, tanrıçadan da hayır gelmez kendisine.

('Pallas' Akıl, erdem -bir de savaş- tanrıçası Athena'nın sanı. Çoğu zaman Pallas Athena olarak anılmasına karşın açık anlamı tartışmalıdır. Pallas Athena'nın, bir zeytin ağacı hediye ederek Atina kentinin tanrıçası olmaya hak ettiği söylenir.)

DIONYSOS



'Işıklı' Apollon, durgun, ölçülü aklın, öngörünün, akıl yetisiyle doğayı algılama biçimlendirme gücü ve yeteneğinin kısaca yaratılan kültürün tanrısı ise Dionysos insanın doğanın insanla birleşmesine aracılık eden, insanın, doğanın kendi ritmini taşıyan keşmekeşi içinde erimesini sağlayan bir tanrıdır.

Hera, evliliğin ve ailenin koruyucu, kollayıcı tanrıçasıdır. Aile, toplumsal düzenin toplumsal düzenin sürekliliğini sağlayan bir düzendir. Antik dünyanın bu anlayışına göre kadın ve erkeğin başta gelen görevi toplum için yeni bireyler meydana getirmek, onları bu anlayışa uyabilecek şekilde yetiştirmek için bir anlaşma yapmaktır.

(Antik bir Yunan özdeyişi "Haz için hafifmeşrep kadınlara, günlük bakımımız için metreslere, yasal bir soyumuz ve yuvamızın sadık bekçisi olması için de karılara sahip olmak gerekir." Diyor.)

Hera, elbette bir evlilik ilişkisinden doğmamış, hışmından korunmak için kadın kıyafetleri ile dolaşan ve bu görünümü ile kollamak istediği düzene hepten aykırı olan bu çocuğa düşman olmuştu. Hera en sonunda bebek Dionysos'un bakıcıları İno ile Athamas'ı delirttiği gibi Dionysos'u da delirtmekte bulmuştur çareyi. Çılgına dönen Dionysos, Silenoslar, Satyrler, Pan ve Lampsakoslu Priapos gibi küçük tanrılar ve Mainadlar'dan meydana gelen bir grupla o zaman bilinen dünyayı dolaşmaya başlamıştır.

Bu yönü ile Dionysos düzene, yaratılan kültüre başkaldıran bir isyancı, bir devrimcidir ya da şeytan.

Hera'nın ve Apollon'un da karşıtı olarak aristokratik yönetici sınıfın da düşmanlığını kazanmıştı, çabucak alt edilmeliydi.

Ama işler öyle gelişmedi. Çünkü "kültürün yakıcı güneşine karşı gölgesine sığınılacak tek karanlık Dionysos idi." Dionysos doğaya gem vurmayı amaçlayan akıla hücum ediyor, aklın baskısından kurtulup bedenlerin özgürlüğünden dem vuruyordu. Aklı esir alıp bedenleri özgürleştiriyordu ve işe kadınlardan başlıyordu.





ELEXUS

Meyan Ocakbaşı

Kuzey Kıbrıs'ta mekân çok, yeter ki gitmek isteyin. Ancak kafanızda 'hangisi' sorusu varsa mutlaka bu yazıyı okuyun. Temizlik, hijyen, standardı yüksek, kaliteli ve ille de farklı bir yer mi olsun? Etleri en iyisi, mezeleri en lezzetlisi, yetmediyse; işin başındakiler belki de sektörün bu tarafındaki en iyi diye gösterilenleri mi olsun?

Tamam; tam da istediğiniz gibi bir yer var. Biraz uzak diyebilir siniz, ama Kıbrıs'ta mekânlar mesafeleri ile değil; ne kadar iyi olduklarına göre sıralanır. Neyse konuya girelim; Kısa bir geçmişe sahip olmasına karşın ülkede dikkat çekecek kadar büyüyen, Elexus Hotel, farklı yer arayanlara sunduğu alternatifleri ile gidilesi seçenekler sunuyor.



Bu ayki mekânımız, toplamda 10 farklı mekâna sahip otelin en özel seçeneklerinden biri olan Meyan Ocakbaşı. Bu bölümün başında kebap denince ilk akla gelen şehirlerden biri olan Diyarbakırlı bir usta olan Decuisine Şefi Serdar Yuluğ var. Onun altında ise yine kebap ve meze konusunda en iyiler arasında başı çeken, Tarsus, Mardin, Hatay, Antep gibi şehirlerde yetişmiş bir kadro.

Etler günlük olarak ustanın bizzat kendi tarafından hazırlanıyor. Mezelerin hepsi 'Parmağınızı yersiniz' deyimindeki gibi. Hele bir de acı seviyorsanız doğru yerdesiniz. Şimdilerde yazlık tarafı ile de hizmet vermeye başlayan Meyan Ocakbaşı, hem otel müşterilerine, hem de dışarıdan gelen misafirlere hizmet veriyor.

Gelin daha fazlasını tüm bu restoranların en başında olan Veli Bayraktar'a soralım.

KALİTE RASTLANTI DEĞİL

Mekânda masanıza gelen her detay mükemmel denebilecek ayrıntıları barındırıyor. Ancak bu rastlantı değil. Daha önce Rixos Hotelleri'nde 10 yıl görev yapan Bayraktar, bunun son 2 buçuk yılını merkez ofiste Development Manager olarak çalışmış. Tecrübeli şef, mutfak şefliğinden sonra, İstanbul Bölge Mutfak Koordinatörlüğüne terfi etmiş. Sonrasında özellikle yurtdışındaki organizasyonlara bakmış. Birçok önemli organizasyona catering yapan Veli Bayraktar, Avrupa Birliği, Afrika Birliği, Soçi Olimpiyatları gibi önemli yerlerde işbaşındaymış.

'Rixos öncesi 5 yıl Pınar Gıda gurubunda mutfak danışmanlığı yaptık. Free lens olarak çalıştım özellikle yurt dışında Abudabi, Mısır, Rusya ve Azerbaycan'daki otel açılışlarını proje bazında biz koordine ettik." diyen Bayraktar, yaşanan kriz nedeniyle yeniden mutfağa döndüğüne işaret ederek, "Durum böyle olunca önlüğü taktık mutfağa girdik.' diyor.

İşte Bayraktarın kendisi ve mekân hakkındaki sorularımıza yanıtları;

Ne zamandır buradasınız?
Yaklaşık 2.5 yıldır Elexus Hotel'de çalışıyorum.

Nasıl oldu bu buluşma?
Teklif Elexus'tan geldi bende kabul ettim. Mutluyum burada. Ayrıca Kıbrıs'ı seviyorum. Onun da keyfi de var tabii.



Buradaki göreviniz tam olarak nedir?
Elexus Hotel'in mutfak şefiyim, tesis içerisindeki tüm yiyecek organizasyonları benden sorumlu. Gazinonun da mutfağına kısmen yardımcı oluyoruz.



Otelde kaç mekân var?
8 Alakart restoran oluyor yaz aylarında, ayrıca 2 tane ana restoran var ayrıca, bizim banquet organizasyonlarımız var, 3-4 bin kişiye kadar çıkan toplantı guruplarımız var. Bunlar tabii ağırlıkla kışın oluyor.

Bu tempoya nasıl yetişiliyor?
Ekibimiz sağlam. Kalabalık bir ekibiz. Özellikle yaz aylarında 180 kişiye ulaşıyoruz, steward'larla bu 250'ye kadar çıkıyor. Her restoranın başında farklı bir arkadaşım var, onlar gerekli iş koordinasyonları sağlıyorlar. Ana çizgiyi ben çiziyorum onlar o çizgide ilerliyor.

Burası diğerlerinden farklı bir konsept mi?
Meyan Ocak Başı burası. Adanın en sevilen yerlerinden biri dersem abartmış olmam. Oldukça iddialı bir mekân yarattık. Müdavimleri var. Serdar Yuluğ şefliğini yapıyor mekânın. Buraya gelecek olan birçok müşterilerin önemli bölümü Kıbrıs içinden olsun yurtdışından olsun, şefin kendini arayıp yer ayırttırırlar.

Kapasite sınırlı, yaz aylarında dışarı da açılınca kapasite 180 kişi oluyor. Ancak talep hep bunun üstünde.













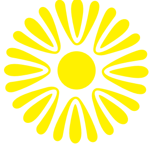


Dışarıdan da çok sayıda oluyor. Elexus uzak gibi görünse de, buradaki lezzet için gelenlerin sayısı çok. Bir kere şefimizin eli çok mükemmel. Diyarbakırlı bir usta, altında çalışanlar, Tarsuslu, Hataylı, Mardinli, Antepli olanlar var. Kebapla içli dışlı olan, kebabı iyi bilen bir coğrafyadan gelen ekip. Malzeme olabildiğince orijinal oluyor. Etleri günlük alıyor, işliyor. Mezeler de günlük olarak yapılıyor. Mezecimiz bir kadın.

Farklı ne var sizde?

Bir sabit mezeler var, bir de mevsimine göre değişiklik gösteren mezeler var. Ya da müşterinin taleplerine göre şekilleniyor. Ağırlıklı olarak Türkiye'nin güneydoğu yöresine ait mezeler oluyor. Klasik olarak, humus, burada çok tercih edilen meze. Sadece bunun için gelenler var.

Ama mekâna gelenlerin gördükleri her şeyi çok beğeneceklerinden kuşkum yok...



SUNPEX
www.sunpextrading.com



Blue Cheese'li Enginar Kalbi

MALZEMELER

- 12 Adet Enginar Kalbi
- 100 ml Ekmek Kırıntısı
- 100 gr Emborg Danoblu
- 1 Diş Sarmısak
- 1 Küçük Kırmızı Soğan
- 1 Yemek Kaşığı Limon Suyu
- 100 gr Emborg Krem Peynir

HAZIRLANIŞI

Ekmek kırıntısı, Emborg Danoblu, ezilmiş sarmısak, ince doğranmış kırmızı soğan, limon suyu ve Emborg krem peyniri karıştırın.

Enginar kalplerini fırın tepsisine dizin ve içlerini peynir karışımı ile doldurun.

Üzerinde zeytin yağı gezdirin ve 15 dakika fırında pişirin.

Afiyet olsun...



30
dakika



Künefe

Geliştirdiği teknolojilerle mutfakta harcanan zamanı azaltmayı ve yemek pişirmeyi keyfe dönüştürmeyi hedefleyen Hotpoint, 420 delikten tencere yüzeyine dik gelecek şekilde eşit alev dağılımı sağlayan direct flame teknolojisine sahip ocakları ile künefe gibi zor pişen tatlıları bile hiç olmadığı kadar kolay ve hızlı yapmanızı sağlıyor. Üstelik sıradan ocaklara göre sağladığı yüzde 22'lik enerji tasarrufu ile aile bütçesine katkıda bulunuyor. Usta şef Burak Zafer Sırmaçekici'nin özel tarifiyle hazırlanan künefe, iftar sofralarına ayrı bir lezzet katıyor.

Malzemeler

500 gr. tel kadayıf
100 gr. tereyağı
200 gr. künefe peyniri

Şerbeti için

2,5 su bardağı toz şeker
2 su bardağı su
1 çorba kaşığı limon suyu

Tavayı yağlamak için

1 çorba kaşığı yumuşak tereyağı
1 çorba kaşığı pekmez

Hazırlanışı

Fazla koyulaşmadan ocaktan alıp limon suyunu ilave edin. Tereyağını eritip kadayıfın üzerine dökün ve her tarafına yayılmasını sağlayın. Yumuşak tereyağı ve pekmezi karıştırıp tavanın yüzeyini bulayın.

Kadayıfın yarısını tavaya koyup iyice bastırın. Peyniri eşit bir şekilde dağıtıp kalan tel kadayıfı üzerine koyun. Bir kapak ya da elinizle şeklini düzeltip iyice bastırın.

Direct flame teknolojisi ile her iki tarafını da nar gibi kızartın. Ocaktan almadan önce şerbeti döküp 1 dakika daha pişirin. Hotpoint ile sıradan ocaklara göre her yeri eşit derecede kızarmış çıtır çıtır künefenizi dilerseniz Antep fıstığı ile süsleyebilirsiniz.

Direct flame teknolojisine sahip ankastre ocaklar pişirme süresini diğer ocaklara göre yüzde 20 oranında kısaltıyor.
Afiyet olsun…



Ekşi Mayalı Ekmek

Sağlıklı lezzetlerin arayışına girenler için Yuva Maya, farklı bir öneri sunuyor. Ekşi mayalı ekmekler, son günlerde hem lezzeti hem de sağlığa faydaları nedeniyle çok seviliyor ve tercih ediliyor. Evde ekşi mayalı ürünlerin kıvamını tutturmak bir hayli zor, zahmetli ve sabır isteyen bir süreçken, ev hanımlarının mutfaktaki en büyük yardımcısı Yuva, Ekşi Ekmek Mayası ile bu soruna çare oldu.

Malzemeler
500 g un (4,5 su bardağı)
310 g ılık su
(iki su bardağından biraz eksik)
8 g tuz (iki çay kaşığı)
35 g Yuva Ekşi Ekmek Mayası

Garnitür
50 g Beyaz peynir
2-3 dal Dereotu (ince kıyılmış)

Hazırlanışı
Derin bir kaba un, Yuva ekşi ekmek mayası ve tuzu koyup, tel karıştırıcı ile karıştırın. Azar azar su ilave ederken, ele yapışmayan ve pürüzsüz bir hamur olana kadar yoğurun. Üzerine peynirli karışımı ekleyip, birkaç dakika daha yoğurmaya devam edin. Elde ettiğiniz hamurun üzerini nemli bir bezle kapatıp, 15 dakika dinlendirin. Daha sonra hamura kat verip 15 dakika daha dinlenmeye bırakın. Dinlenen hamuru 3 eşit parçaya bölün ve her bir bezeyi sıkıca yuvarlayın. Hamur bezelerini yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin, hafifçe üzerine bastırın. Tepsinin üzerini kapatıp, hamur iki kat kabarana kadar 1-1,5 saat mayalandırın (ortamın sıcak/soğuk olmasına göre mayalanma süresi değişkenlik gösterebilir) Fırını önceden 200 derecede ısıtın. Hamurların üzerine su püskürtün (veya fırın içine ısıya dayanıklı bir kap ile su konulabilir). Tepsiyi fırına yerleştirin 20-25 dakika kızarıncaya kadar pişirin. Fırından çıkarıp, tel üzerinde soğumaya bırakın.
Afiyet olsun…

Dünyanın en iyi fırıncılarından Osman Ustadan **Pide tarifi**

Dünyanın en prestijli fırıncılık yarışmalarından Bakery Masters'ta Türkiye'yi temsil eden ilk Türk fırıncı olan Osman Gündüz, müşterilerini memnun etmek isteyen meslektaşlarını, yarışmaya özel hazırladığı pide tarifini paylaşarak destekliyor.

Osman ustanın tarifini uygulayacak fırıncılar, müşterilerinin vazgeçemeyeceği bir lezzet sunarken, raflarına besleyici özelliği ile ön plana çıkan ve yöresel lezzetlerle zenginleştirilen özel bir çeşit daha ekleyebilir.

İşte, Osman Gündüz'den pide tarifi...

Malzemeler

Hamur için

Un - 10 kg
Su – 7,0 / 7,5 kg
Inventis Rustik Mayalı Ekmek Karışımı - 400 gr
Tereyağı - 500 gr
Bal - 300 gr
Tuz - 150 gr

İç Malzemeleri

Pastırma - 2 kg
Kaşar Peyniri - 1 kg
Yeşil soğan – 300 gr

Hazırlanışı

Tüm hamur malzemelerini karıştırarak pide hamurunu hazırlayın. Yoğurmanın bitimine 1 dakika kala, iç malzemeleri (tamamı doğranmış ve rendelenmiş) hamura ilave edin ve 1 dakika daha yoğurun.
Hamuru 30 dakika oda sıcaklığında bekletin. Daha sonra yaklaşık 550-600 gr'lık parçalara ayırarak kestiğiniz hamurları yuvarlayın. Bu haliyle de 30 dakika daha beklettikten sonra üzerine iki elinizin parmak uçlarıyla enine ve boyuna tırnak atın. Pideleri yağlanmış fırın tepsisine dizin ve 25-30 dakika kabarması için bekletin. 240-250 derecelik fırında pideleriniz kızarana kadar pişirin. Afiyet olsun…





Le Creuset ile Sofralarda Tropik Hisler

Düşünüldüğü an tatil hissi uyandıran, cenneti andıran Pasifik Adaları'nın ve okyanusun o huzur veren güzel rengi.. Le Creuset'nin yeni rengi Pasifik, tatil enerjisini evinize getirerek mutfaklara tropik bir dokunuş katıyor.

Le Creuset, tropik ülkelerin mutfaklarından esinlenerek yaratılan, yaz mevsimine yakışan yepyeni tarifleri sizler için paylaşıyor. Mutfağınızda pasifik rüzgarları estirmeye hazır olun!



2/4 kişilik

SURF AND TURF ŞİŞ

deniz tarağı ve karidesli biftek

Malzemeler

3 YK Mayonez
1 YK Hardal
1 ÇK Kırmızı Biber salçası
2 ÇK Worcestershire Sos
1 YK Garam Masala
1 ÇK Şeker
Tuz, taze öğütülmüş Karabiber
1 Kırmızı Soğan
8 Pimientos de Padrón (Köy Biberi)
1 Limon
4 Karides
4 Deniz Tarağı
180 gr Biftek
Kızartmak için Zeytinyağı ve Ahşap Şiş Çubuğu

Hazırlanışı

Dip sos için mayonez, hardal, biber salçası, Worcestershire Sos, Garam Masala ve şekeri bir kapta karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin ve servis edilene kadar buzdolabında bekletin.

Soğanı soyun ve dörde bölün. Köy biberlerini yıkayın, limonu dilimleyin. Karideslerin başlarını ve kabuklarını dikkatlice çıkarın, bağırsaklarını çıkarın, ancak kuyruk kısmını bırakın.

Fileto eti eşit parçalar halinde doğrayın. Şişlere sırasıyla Köy biberi, bir dilim limon, bir karides, bir parça et ve soğan dizin. Kalan şişlerle tüm malzemeler bitene kadar bunu tekrarlayın. Önce ızgara tavasını düşük ısıda ısıtın, ardından tavayı bir fırça veya mutfak kâğıdı yardımıyla yağlayın.

Isıyı arttırın, şişleri tavaya yerleştirin ve her tarafını yaklaşık 2-3 dk. kızartın. Isıyı tekrar azaltın ve 2-3 dk. daha kızartın. Tuz ve karabiber ekleyin ve dip sos ile birlikte servis edin.

Afiyet olsun…


LE CREUSET
LE CREUSET



ANANAS TAVUK ADOBO

Malzemeler

100 ml Elma veya Beyaz Şarap Sirkesi
3 YK Soya Sosu
1/4 ÇK Karabiber, öğütülmüş
1 Defne Yaprağı
1 Soğan, küp şeklinde doğranmış
2 Diş Sarımsak, ince kıyılmış
1 kg Tavuk, pişmeye hazır 8 parçaya ayrılmış
250 ml Sebze veya Tavuk Suyu
2 YK Yer Fıstığı Yağı
Gerekirse 1/8 l su ilave edilebilir
500 gr Taze Ananas ve/veya Papaya, ağza gelecek şekilde dilimlenmiş

Hazırlanışı

Sirke, soya sosu, biber ve defne yaprağını büyük bir kap içinde marine edin. Tavuk parçalarının suyunu alın, bir kaba koyarak marine sosunu ekleyin ve en az 1 saat bekletin. Şeffaf folyo ile üzerini örtün, buzdolabında bekletin. Ardından tavuk parçalarını çıkartın,marine sosu akıtın ve bir kaba alın.

Tavuğu havlu kâğıtla kurulayın. Küp şeklinde doğranmış soğanları ve kıyılmış sarımsakları tavada sıcak yağda pembeleştirin. Sonra tavuk parçalarını ilave edin ve esmerleşene kadar kızartın.

Marine sosunu üzerine dökün. Üzerini örterek 15–20 dk. düşük ısıda kaynatın, gerekirse su ilave edin.

Küp şeklinde doğranmış ananasları ekleyin ve 5-10 dk. suyunuçekmesini bekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın, sebzeli pilav ile servis edin.

Afiyet olsun…


LE CREUSET

8
kişilik

TEREYAĞLI IZGARA MISIR

Malzemeler

8 Adet Mısır
2 YK Zeytinyağı
1 YK Toz kırmızı biber
1 Adet Kırmızı biber, çekirdeği çıkarılmış ve ince doğranmış
400 gr Tuzlu Tereyağı, oda sıcaklığında yumuşatılmış
20 gr Karışık Taze Otlar, Nane, Fesleğen, Maydanoz
3 Diş Sarımsak, ince doğranmış
3 Adet Misket Limon, kabuğu rendelenmiş ve ikiye bölünmüş
100 gr Feta Peyniri
Mikro filizler, garnitür için

Hazırlanışı

Kırmızı tereyağını yapmak için 200 gr yumuşatılmış tuzlu tereyağına toz kırmızı biberi, ince doğranmış kırmızı biberi ve ince doğranmış 1 diş sarımsağı ekleyin, tuz ve biber ile tatlandırın. Yeşil tereyağını yapmak için 200 gr yumuşatılmış tuzlu tereyağına doğranmış taze otları, ince doğranmış 1 diş sarımsağı ekleyin, tuz ve biber ile tatlandırın.

Mısırları 5 dk. kaynamış tuzlu suda haşlayın.

Orta-yüksek ateşte Le Creuset Izgara Tavası'nı ısıtın. Kaynamış mısırların suyunu süzüp zeytinyağıyla ovun ve tavada her tarafı közlenip, lezzetli isli kokusu ortaya çıkına kadar kızartın.

Mısırı ızgara tavadan almadan hemen önce, hazırladığınız kırmızı ve yeşil tereyağını mısırın üzerine sürün. Erimeye başlayınca mısırları servis tabaklarına alın.

Doğranmış kırmızı biberi, limon kabuğu rendesi, mikro filizler, ufalanmış feta peynirini mısırın üzerine serpip bir parça limon sıkarak servis edin.

Afiyet olsun…


LE CREUSET
LE CREUSET



BAHARATLI SÜTLÜ TART

Malzemeler
Tart Hamuru İçin
280 gr Kek unu
Bir tutam tuz
180 gr Tereyağı, soğuk küp küp doğranmış
1 Adet Büyük Organik Yumurta Sarısı
4 YK Soğuk su
Dolgusu İçin
1 L Tam Yağlı Süt
200 gr Pudra Şekeri
2 Adet Çubuk Tarçın
4 Adet Kakule, öğütülmüş
½ YK Muskat, öğütülmüş
70 gr Kek Unu, biraz da üzerine serpmek için
50 gr Mısır Nişastası
2 ÇK Muhallebi Tozu
½ YK Tuz
3 Adet Büyük Organik Yumurta, sarısı, beyazı ayrılmış
6 YK Su
60 gr Tuzsuz Tereyağı
1 ÇK Vanilya özü
Bir Tutam Tarçın, üzerine serpmek için
Bal, üzerine gezdirmek için

Hazırlanışı
Tart hamurunu yapmak için, un, tereyağı ve tuzu bir mutfak robotuna ekleyin ve karıştırın. Karışım ekmek kırıntılarına dönüşene kadar yavaş yavaş su ekleyin. Robottan çıkarın ve hamur haline getirene kadar yoğurun. Streç filme sarıp 30 dk. bekletin.

Hamuru temiz ve unlanmış bir tezgahta 23 cm Le Creuset Yuvarlak Kızartma tavası büyüklüğünde açın. Tavaya hamuru yerleştirin, üzerine fırın kağıdı ve fasülyeleri yerleştirip önceden ısıtılmış 200°C'de altın rengi alana kadar 15dk. kör pişirme yapın. Fasülyeleri ve fırın kağıdını kaldırıp 10dk daha pişirin. Tavadan taşan kısımları daha sonra süslemede kullanmak için kesip, kenara alın.

Dolgu için, bir sos tenceresinde sütü ısıtın. Şekerin yarısını ve baharatları ekleyip, sütü fokurdatmadan kaynatın. 15 dk demlenmesi ve soğuması için kenara alın. Yumurta sarısı, su ve kalan şekeri kabarana kadar çırpın. Diğer kuru malzemeleri içine atarak karıştırın.

Ilık süt karışımını pürüzsüz olana kadar çırpın. Sos tenceresi içindeki karışımla düşük- orta ateşte tekrar ocağa koyun. Tereyağı ekleyin ve yoğun kıvam alana kadar karıştırın, kaynamamasına dikkat edin Soğuması için kenara alın. Çubuk tarçın ve kakuleyi içinden çıkarın, üstünde kabuk oluşmaması için muhallebiyi streç film ile örtün.

Karışım hafifçe soğuduktan sonra yumurta beyazlarını kabarana kadar çırpın. Muhallebi karışımının içine katın ve vanilya özünü ekleyin. Tavadaki fırınlanmış tart hamuru içine dökün ve fırında 20-30 dk. daha sonra alt ızgarada kahverengileşene kadar pişirin.

Sıcak veya ertesi gün soğuk şekilde, üzerine toz tarçın serperek ve biraz da bal gezdirerek servis edin.

Afiyet olsun…









Keyfin adresi değişti;

Bar Pearl










Gidecek farklı mekanlar arayanlara müjdemiz var. Girne eski Limanda eşsiz bir manzarada içkinizi yudumlayıp, keyif yapmak ister misiniz, doğru yere geldiniz. Fotoğraflar White Pearl Hotel'in çatısındaki Bar Pearl'dan.

Ekonomik menüler, lezzetli seçenekler, onlarca kokteyl; en önemlisi, Kıbrıs'ın en özel yerinde olmanın ayrıcalığı. Bunların hepsini aynı mekanda bulabilirsiniz. Haftanın her günü açık olan mekana otel içinde geçiliyor.









John Carey - İngiltere

2018'in En güzel Yemek konulu fotoğrafları

Fotoğraf çekmek sanat, peki yemek konulu fotoğraflar! Geçtiğim ay İngiltere'de yapılan **"Food Photographer of The Year 2018"** yarışması ile içinde bulunduğumuz yılın en iyi yiyecek ev içecek konulu fotoğrafları belirlendi. 24 kategoride yarışılan organizasyonda, dünyanın farklı ülkelerinden fotoğrafçılar yarıştı.

Renkleri, kompozisyonları ile ödüle layık görülen fotoğrafların bazılarına bakmaya doyamayacaksınız. Güzellikleri oraya koyarken, bazıları içinde gizli ironi ile ön plana çıktı. İşte size 24 kategorinin kazanan fotoğrafları:



Andy Grimshaw - İngiltere



Debdatta Chakraborty - Hindistan



Becci Hutchings - İtalya



Aniko Lueff - İngiltere



Derek Snee - İngiltere



George Rose - Amerika



Grzegorz Tomasz Karnas - Polonya



Guillaume Flandr - İngiltere



Linda Taylor - Amerika



Paul Steven - İngiltere



Guillaume Flandre - İngiltere



Jade Nina Sarkhel - İngiltere



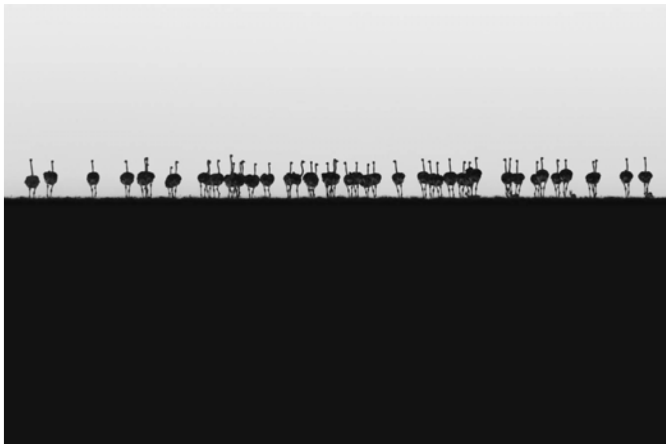
Michael Meisen - Almanya



Oliver Hauser - İngiltere



Thierry Gaudillere - Fransa



Philip Field - İngiltere



Stefan Dedu - Romanya



Probal Rashid - Bangladeş



Ruby Smend - İngiltere


Noor Ahmed Gelal - Bangladeş


Tom Parker - Kolombia


Victor Pugatschew - Avustralya


William Lindsay-Perez - İngiltere


Victor Pugatschew - Avustralya



Champagne

Şampanya
Konyak
Angostura Bitters
Küp Şeker



Clover Club

Cin
Ahududu Likörü
Taze Limon Suyu
Yumurta Beyazı



Cosmopolitan

Votka
Portakal Likörü
Taze Misket
Limonu Suyu
Kızılcık Suyu



küba libre

Beyaz Rom
Taze Misket Limonu Suyu
Kola

Vegan Mutfak

@orgayoga

Vegan Doughnut!

Amerikada 1938'den beri kutlanan ve dünyanın geri kalanına yavaş-ta olsa yayılan Ulusal Doughnut Günü, her yıl Haziran ayının ilk Cuması kutlanıyor. Bu sene 1 Haziran'da kutlanacak olan doughnut günü ve dolayısı ile haftası insanları mutlu etmek adına yaratılmış. Biraz tarihine bakacak olursak Birinci Dünya Savaşı esnasında yaralanan askerlerin kendilerini iyi hissetmeleri için Doktor Morgan Pett tarafından dağıtılan doughnutlar, zaman içerisinde ordu yararına bağış toplanması adına gelenekselleştirilmiş. Bilinen birçok dou-ghnut markası bu günü kutlamak adına bedava doughnut dağıtımı yapıyor. Biz de bu ay, bu çok sevilen ve herkesin gözlerini ışıldatan, yüzüne gülücük konduran kızartılmış hamur işinin, fırın-da pişirilen, şekersiz ve tuzlu alternatifi olan sağlıklı vegan tarifini vereceğiz.

Şekersiz Doughnut

Malzeme
1 1/4 cup yulaf unu (yulafı robottan geçirerek un kıvamına getirebilirsiniz)
12-14 çekirdeksiz hurma
1/2 cup hindistancevizi, badem veya soya sütü
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı vanilya
1 çorba kaşığı mısır nişastası

Hazırlanışı
Fırını önceden 180 derece ısıtın. Hurmaları ve sütü pütür kalmayıncaya kadar mikserden geçirin. Büyük bir kapta yulaf ununu, kabartma tozunu, karbonatı ve mısır nişastasını karıştırın.
Vanilyayı, limon suyunu ve hurma karışımını ilave ederek karıştırmaya devam edin. Eğer elinizde mevcut doughnut tepsisi yokda cupcake için kullanılan tepsilerden yararlanabilirsiniz. Hafifçe yağladığınız her bir gözeneğe karışımı yarıya kadar dökün.
Yaklaşık 10 dakika 180 derece ısıda fırınlayın. Piştiklerinde soğumaya bırakın ve kalıplardan çıkartarak üzerlerini şeker alternatifleri ile kaplayın.

Şeker Alternatifleri
Hurma şekerini (Hurma Şekeri için bakınız: GURME Mayıs'18 – Vegan Mutfak) veya Hindistancevizi rendesini. Harnup parçalarını ve hatta Yerfıstığını pudramsı kıvama gelinceye kadar blenderden geçirip doughnutınızın üzerine serpebilirsiniz. Başka nasıl tatlandırabilirim diye düşünüyorsanız. Vanilya proteini. Kakao pudrası veya Tarçın kullanılabilir.

Tuzlu Doughnut

Malzeme

5 çorba kaşığı zeytinyağ
1 diş sarımsak
2 yaprak adaçayı
1 çay kaşığı kıyılmış tarhun otu
1 çay kaşığı kıyılmış fesleğen
1 cup Hindistan cevizi, badem veya soya sütü
3 çorba kaşığı blenderden geçirilmiş keten tohumu
1 ½ cup un
1 çay kaşığı hurma şekeri
2 çay kaşığı kabartma tozu
Damak lezzetinize bağlı miktarda tuz ve biber

Hazırlanışı

Fırını 200 derece ısıtın. Doughnut tepsisini veya cup cake kalıplarını hafif yağlayın. Yapışmaz tavada zeytinyağını ısıtın ve içerisine sarımsağı, adaçayını, tarhun otunu ve fesleğini ilave edip orta derece ateşte 1-2 dakika karıştırın. Dinlenmesi için bırakın. Süte keten tohumunu ilave edin, bırakın.
Büyük bir kapta un, hurma şekeri, kabartma tozunu, tuzu, biberi karıştırın. Üzerine keten tohumlu sütü, otlu yağı ilave edin ve birbirlerine iyice karışıncaya kadar karıştırın. Hazırlamış olduğunuz cup cake kalıplarına yarıya kadar dökün. 20 -22 dakika fırınlayın. Piştiklerinde soğumaya bırakın.
Üzerine sürmek için vegan krem peynir alternatifi bulabilirsiniz kullanın, bulamazsanız sade olarak servis edebilirsiniz. Lezzeti her şekilde inanılmaz olacaktır. Doughnut Gününüz kutlu olsun, yüzünüze sağlıklı gülücükler konsun...



Unsuz / Şekersiz

KeK

Malzemeler

200 gram hurma
1 tatlı kaşığı tarçın
2 gün kurusu
1/ 4 yerli muz
100 gram kabuksuz iç badem
100 gram kabuksuz Antep fıstığı
2 kuru kayısı
10 adet çekirdeği çıkarılmış kuru erik
1 tatlı kaşığı Harnıp (keçi boynuzu pekmezi)
1 yemek kaşığı keçi boynuzu tozu
2 yemek kaşığı kakao
2 yemek kaşığı su

Hazırlanılışı

Ön Hazırlık

Hurma, gün kurusu ve çiğ kuruyemişleri 15 dakika sıcak suda bekletiniz. Kurutulmuş hurma ve diğer meyvelerini, çekirdeklerini çıkardıktan sonra ılık suda yaklaşık yarım saat kadar bekletin.

Suyunu süzdürdüğünüz hurmaları, küçük parçalar halinde doğradıktan sonra rondoya alın.

Kabuksuz iç bademleri hurma parçalarıyla birlikte rondoda toz haline gelene kadar çekin. Hurma püresinin yoğunluğuna göre kıvamı ayarlamak için suyu ekleyin.

Suyunu süzdürdüğünüz kakao, keçi boynuzu tozu ve pekmezini katıp karıştırma işlemini rondoda sürdürün.

Kabuksuz Antep fıstıklarını ayrı bir yerde iri parçalar halinde çekin ya da havanda dövün. Tatlı harcına ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın.

Geniş bir tepsi ya da kek kalıbının tabanını yağlı kâğıt ile kaplayıp şekil vererek 3-4 saat dolapta dinlendiriniz.

Afiyet Olsun...



Beyaz çikolatalı Pekmezli kek

MALZEMELER

3 yumurta
1 bardak şeker
1bardak yağ
1bardak süt
1bardak pekmez
3.5 bardak un
Vanilya
Kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

1 portakalın suyu ve rendesi ile birlikte kek hazırlanıp pişirilir. Fırından çıkınca üzerine 2.5 bardak süt dökülür 250 gram beyaz çikolata yarım bardak süt ile sürekli karıştırılarak kısık ateşte eritilir ve kekin üzerine dökülür.

Afiyet Olsun.



DİYABETLİLERE **10 KRİTİK** YAZ ÖNERİSİ

Çağımızın önemli bir problemi olan ve görülme sıklığı giderek artan diyabet, ülkemizde **her 100 kişiden 13**'ünün ortak problemi. Üstelik **genellikle 30 yaş sonrası**nda ortaya çıkan **tip 2 diyabet**, son yıllarda adolesan çağında, hatta çocukluk döneminde bile sıkça görülmeye başlandı.

Sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam ve obezitenin giderek artması diyabet sıklığındaki artışta kilit rol oynuyor.



Diyabet hem tek başına, hem de yol açtığı kalp ve damar hastalıkları, böbrek yetersizliği, görme problemleri ve sinir hasarı gibi birçok ciddi problemler nedeniyle hayat kalitesini düşürüyor, daha da önemlisi insan ömrünü kısaltabiliyor. Yüreklere su serpen tablo ise düzenli tedavinin yanı sıra yaşam alışkanlıklarına dikkat edildiği takdirde diyabetle sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmenin mümkün olabilmesi.

Diyabet hastalarının yaz mevsimine uygun önlemler alması da bu hastalığa bağlı oluşabilecek çeşitli sorunların önlenmesinde anahtar bir role sahip. Bunun nedeni ise gerekli önlemler alınmadığı taktirde kan şekerinin yükselmesi ve böbreklerde hasar oluşması gibi ciddi sorunların gelişebilmesi. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı Doç. Dr. Özlem Çelik diyabet hastalarının sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeleri için dikkat etmeleri gereken noktaları anlattı, önemli bilgiler verdi.

Ara öğünü atlamayın, dengeli beslenin

Kan şekerini ideal seviyede tutabilmek için dikkat etmeniz gereken en önemli nokta, sağlıklı beslenmek olmalı. Düzenli ve dengeli bir beslenme programı oluşturarak kan şekeri dengesizliğine bağlı olarak gelişen sürekli açlık hissetme, yorgunluk, baş dönmesi ve bulanık görme gibi olumsuz etkileri ortadan kaldırmak mümkün olabiliyor. Kan şekeri düzeyinin ideal seviyede kalması için 3 ana ve 2 veya 3 ara öğün şeklinde beslenmeye özen gösterin. Ayrıca glisemik indeksi yüksek olan meyveler, tatlılar ve hamur işleri gibi besinlerden de uzak durmalısınız. Kilo alımı ve tansiyon yükselmesi gibi sorunlara neden olabildiği için ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınmanız da çok önemli.

Susuzluğunuzu meyve suyu ile gidermeyin

Yaz aylarında su tüketimini artırmak diyabetliler için çok önemli. Çünkü sıvı kaybı diyabet hastalarında kan şekerinin yükselmesine, hatta böbrek yetmezliğine davetiye çıkarabiliyor. Bu nedenle, aşırı terleme sonucu alt üst olabilen elektrolit dengesinin sağlanması için sıvı tüketimini mutlaka artırmalısınız. Ancak sıcak havalarda hem serinlemek hem de sıvı ihtiyacımızı karşılamak için genellikle soğuk meyve suları ve gazlı içecekler tüketmek gibi önemli bir hataya düşüyoruz. Bazen de tercihimizi çay ve kahveden yana kullanıyoruz. Meyve suları ve gazlı içecekler kan şekerinin oynamasına neden olurken, kafein içeren çay ve kahve de vücuttan daha fazla sıvı kaybına yol açabiliyor. Unutmayın ki hiçbir sıvı suyun yerine geçmiyor. Dolayısıyla yaz mevsiminde 2.5 litre su içmeyi asla ihmal etmeyin.

Yaz meyvelerine dikkat edin!

Glisemik indeksi yüksek besinler kan şekerini hızla yükselttikleri için bu tür besinleri tüketmekten kaçının. Karpuz, kavun, üzüm, çilek ve incir gibi yaz meyveleri de yüksek glisemik indeksine sahipler. Dolayısıyla bu tür meyveleri 1 küçük porsiyon şeklinde (glisemik indeksi ve kalorisi ayarlanarak) tüketmelisiniz. Yüksek glisemik indeksli meyvenin yanında süt ürünü tüketmek glisemik indeksini düşürüyor. Ayrıca meyvelerde tarçın kullanımı da kan şekerini dengeleyici etkiye sahip oluyor.

Seyahate çıkmadan önce doktorunuzu arayın

Diyabet seyahate engel bir durum değil. Ancak, yemek düzenindeki değişiklikler, fiziksel aktivitenin artışı ve medikal tedavide rutin uygulamanın dışına çıkma gerekliliği seyahatte kan şekeri düzeyini olumsuz yönde etkileyebiliyor. Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı Doç. Dr. Özlem Çelik seyahate çıkarken dikkat etmeniz gereken noktaları şöyle anlatıyor: "Seyahate çıkarken yanınıza yeterli miktarda şekersiz sıvı ve su almalı, çantanızda özellikle hipoglisemi halinde kullanmak üzere meyve suyu, kesme şeker veya glukoz tabletleri ya da bisküvi bulundurmalısınız. Özellikle uçakla yapacağınız seyahat öncesinde, seyahat planınızı (kalkış saati, yolculuk süresi, yemek saati, sunulan yemekler ve varış saati) öğrenerek hekiminizi bilgilendirmeli ve neler yapmanız gerektiğini öğrenmelisiniz"

Bu saatlerde güneşe çıkmayın

Güneş çarpması sağlıklı kişileri bile tehdit ederken diyabet hastalarında kalp krizi ve beyin kanaması gibi ciddi problemlere



yol açabiliyor. Bu nedenle güneşin zararlı ultraviyole ışınlarının yeryüzüne dik geldiği 11.00 – 16.00 saatleri arasında sokağa çıkmamanız gerektiği uyarısında bulunarak şunları söylüyor: "Sokağa mutlaka çıkmanız gerekiyorsa mümkün olduğunca gölgede kalmaya ve başınızı şapkayla korumaya özen gösterin. Yüzünüzü, kollarınızı ve ellerinizi sık sık soğuk suyla serinletmenizde de fayda var. Sabah erken saatlerde veya akşamüstü güneş ışınlarının eğik geldiği zamanlarda güneşlenin ve bunu 20-30 dakika gibi süreyle kısıtlamaya dikkat edin"

Ayaklarınızı bol bol nemlendirin

Ayak cildinde kuruluk ve çatlaklar, nasır, mantar, tırnaklarda kalınlaşma ve şekil değişimi gibi problemler yaşamamak için ayak bakımınızı ihmal etmemeniz çok önemli. Ayağınızı her zaman temiz ve nemli tutun. Bunun için her gün mutlaka duş alın ve ardından ayağınızı cildinize uygun bir ürünle nemlendirin. Ayak tırnaklarınızı yuvarlak değil, düz kesmeye özen gösterin. Ayaklarınızı, özellikle de parmak arası ve tabanını kontrol edin ve herhangi bir renk değişikliği veya yara oluşumu olup olmadığını gözlemleyin.

Parmak arası terlik giymeyin

Diyabet hastalarında ayak ve cilt bakımı ayrı bir önem taşıyor. Bunun nedeni ise yaz aylarında ayakların sık travmaya maruz kalması ve ciddi enfeksiyonlar gelişebilmesi. Yaz mevsiminde dar ayakkabı ve parmak arası terlik giymemeniz gerektiğini vurgulayarak, "Çünkü minik bir çizik bile en ufak bir darbeyle iyileşmesi güç olan bir yaraya dönüşebiliyor, uzun vadede diyabetik yara enfeksiyonları ve uzuv kaybı gibi ciddi sorunlara yol açabiliyor. Yine aynı nedenle kumsalda, denizde veya taşlı arazilerde çıplak ayakla dolaşmamaya özen gösterin" diyor.

Spor şart, ancak…

Egzersiz ve spor hayatınızın mutlaka bir parçası olmalı. Bunun nedeni ise düzenli egzersizin hem kilo vermenize katkı sağlaması, hem de insülin direncini ortadan kaldırması. Gün içinde yapacağınız 40-50 dakikalık yürüyüş en çok önerilen egzersiz türü. Ayrıca yazın bol bol yüzebilir, bahçenizle ilgilenebilirsiniz. Ancak bunlar için akşam saatlerini tercih etmeli, güneş altında kesinlikle bulunmamalısınız.

Rutin kontrollerinizi mutlaka yaptırın

Sıcak hava, güneş ve tatilin rehavetine kapılıp rutin kontrollerinizi asla ihmal etmeyin. Çünkü diyabet yaz mevsiminde böbrek yetmezliğinden tansiyon problemi ve kalp krizine dek birçok hastalığı tetikleyebiliyor. Düzenli yapılan endokrinolojik, kardiyolojik ve göz muayeneleri ile EKG gibi kardiyolojik ve ihtiyacınıza göre belirlenen laboratuvar tetkikleri sayesinde hem ilerde gelişecek olan komplikasyonlar önlenebiliyor, hem de erken evre tespit edilen böbrek yetersizliği geri döndürebiliyor. Bu nedenle kullanılan insülin ve ağızdan ilaç kullanımı, takip edilen kan şekeri durumunun hedefte olup olmamasına göre, hekiminizin belirlediği 3-6 aylık aralarla kontrollerinize mutlaka devam edin.

İlaçlarınızı serin ortamda saklayın

İnsülin kullanan hastalarda sıcaklar büyük bir önem taşıyor. Çünkü insülin enjeksiyonu yapıldığında eğer hava çok sıcaksa ciltteki damarlar genişleyeceği için insülin çok daha kolay emiliyor. Bu nedenle soğuk havalara göre daha güçlü bir etki görüleceği için yazın insülin dozunu azaltmanız gerekebiliyor. Bunun için doktorunuzla mutlaka iletişim halinde olmalısınız. Ayrıca aşırı sıcakta dışarda bıraktığınız insülin kalemleri bozulabiliyor, etkinliğini kaybedebiliyor. Bu yüzden insülin kalemlerini kullanmadığınız sürelerde buzdolabının yumurta bölümünde ya da en azından 25 derece altı ortamlarda saklamaya özen gösterin.

Biberiyeli ve limonlu deniz tuzuyla sofralara lezzet katın

Biberiye ve limon kabuğu gibi birkaç malzemeyle biberiyeli deniz tuzu ve limonlu deniz tuzunu evde hazırlamak mümkün. Biberiye ve limon kabuğu gibi birkaç malzemeyle evde kolaylıkla hazırlanabilecek tariflerle sofralara renk marka yarım asırdır bizimle. İşte Billur Tuz'dan iki pratik tuz tarifi:





Billur Tuz Biberiyeli Deniz Tuzu Tarifi

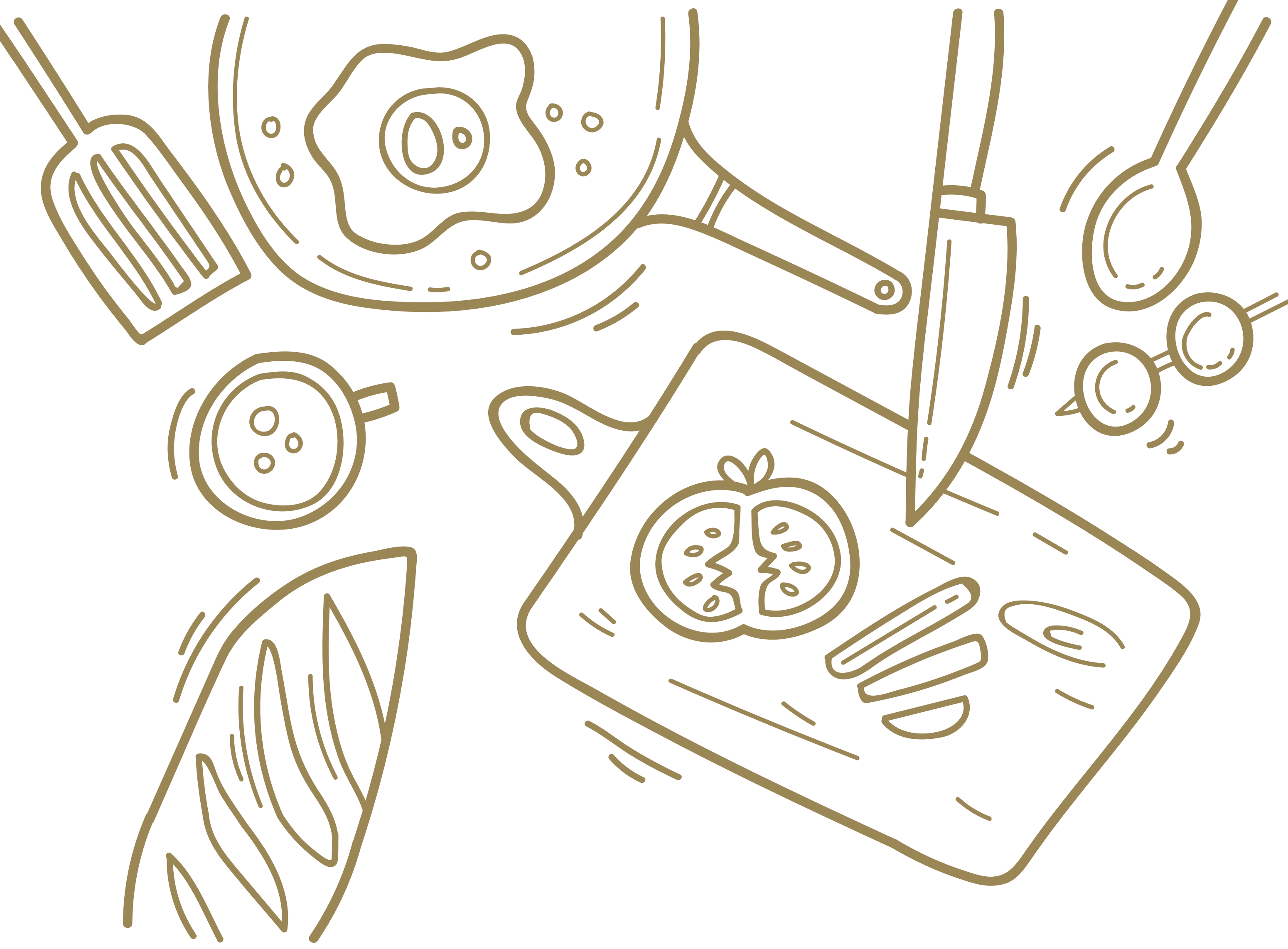
Taze biberiyenin yapraklarını ayıklayın, deniz tuzunu alın, biberiye ile karıştırıp, pişirme kağıdı üzerine fırın tepsisine yayın. 105 derecede 30 dakika kurutun, soğuyunca blender'dan geçirin. İşte gurme tuzunuz hazır. Kavanozda saklarken birkaç tane biberiye yaprağı ile süsleyebilirsiniz.

Etler ve patatesler ile harika oluyor.

Billur Tuz Limonlu Deniz Tuzu Tarifi

Limonun kabuklarını rendeleyin, Billur Tuz kilitli poşet deniz tuzunu, rendelenmiş limon kabukları ile karıştırıp, fırın tepsisine, pişirme kağıdı üzerine yayın. 105 derecede yaklaşık 20 dakika kurutun, soğuyunca elinizle ovuşturun ve gurme tuzunuz hazır. Dilerseniz kavanozda saklayın, dilerseniz öğütme değirmeni ile sofrada kullanın.

Salata ve balık için harika bir seçenek oluyor.



3 Beslenme hatası
5 Beslenme taktiği
5 mucize besin

Her ay 'nasıl beslenmeliz' sorusunun yanıtlarını yazıyoruz. Bu ay düzensiz belenenler için dikkat etmesi gerekenler hakkında bilgi verip, 5 önemli besinle bu durumu nasıl telefi edebileceklerine işaret ettik.

Üç büyük beslenme hatası

Nasıl olsa kilo veriyorum düşüncesi ile porsiyon aşımları yapmayın
Yediklerinize dikkat etmezseniz kaybettiğiniz kilo büyük oranda kas ve su kaybı olacaktır.

Hızlı yemek yemeyin
Uzun süre açlık metabolizmasına bağlı olarak vücut kan şekerini bir an önce yükseltme eğiliminde olur. Bu yüzden hızlı yemek yeme ve tatlı eğilimleri artabilir. Yediğiniz yemeğin porsiyonu sabit kalsa bile yeme sürenizi uzatmanız hem sindirim sistemi sağlığınız için olumlu olacağı gibi hem de kilo kontrolünde size destek olacaktır.

Tatlı tüketimi
Şeker sizi daha fazla acıktırır. Tatlı tüketmeniz gereken bir durumdaysanız gün aşırı sütlü ve az şekerli sütlaç, muhallebi veya sade dondurma tercih edebilirsiniz.

Dengesiz beslenenlere 5 önemli beslenme taktiği

Muhakkak kahvaltı yapın
Sağlıklı bir metabolizma için kahvaltı oldukça önemlidir.

Günde minimum 2 litre su için
Günlük 2 litre suyunuzu tek seferde değil, 4 veya 5 seferde içmeye özen gösterini.

Yemeklere ara verin
Yemeğinizin ortasında yemeğinizi bırakıp 10-15 dakika ara verin. Bu sizin sindirim sisteminizi rahatlatacağı gibi doyma hissinizi de düzenleyecektir.

Sofradan salatayı eksik etmeyin
Yemeklerinizin yanında salatayı ihmal etmeyin, zeytinyağlı salatanız lif içeriği bakımından sağlıklı bir bağırsak sisteminin vazgeçilmez besini olacaktır. Aynı zamanda kalori olarak düşük olduğu için kilo kontrolünde de kurtarıcı olacaktır.

Kas kaybetmemek için
Masada muhakkak proteinlere yer verin. Et, tavuk, balık ve hindi gibi hayvansal proteinler yanı sıra yeşil mercimek, siyah mercimek, kuru fasulye ve barbunya gibi kuru baklagiller de proteinlerden zengin olduğu için sofrada muhakkak yer verilmesi gereken besinlerdendir.

5 mucize besin

Çorba
Yüksek sıvı kayıplarında, hem sıvı dengesini düzenleyecek hem de düşük kalorisi sebebiyle kilo kontrolü açısından en önemli besin olacaktır.

Zeytin
En uzun süre tok tutacak yiyeceklerin en üst sıralarında olan zeytin hem sahur hem iftarın vazgeçilmesi olsun.

Kayısı
Özellikle kuru kayısı önerilir. Ancak mevsim itibarıyle tazesi de bulunur. Yüksek lif içeriği sebebiyle mide bağırsak sisteminde de düzenleyici etkisi olacaktır.

Yumurta
Kas kaybetmemek için günlük yeterli protein alınması gerekir. Yumurta protein içeriği bakımından en yüksek besindir. Bu yüzden eksik edilmemeli.

Zerdeçal
Özellikle yemek sonrası oluşan hazımsızlık ve rahat bir sindirim sistemi için muhakkak yemeklerin ve salataların üzerine zerdeçal eklenebilir.

AVOKADO



Stresten, kanserle savaşa; kilo kontrolünden, depresyona; kalpten, cilt sağlığına kadar, birçok alanda olağanüstü yararlara sahip Avakado, sadece bizim için değil çocuklarımız için de vazgeçilmez bir besin kaynağı.

Yanlış beslenme alışkanlıkları, zararlı mikroorganizmalar, stres, negatif duygular ve çevresel kirlilik vücudun asit alkali dengesini bozarak hastalıklara davetiye çıkaran faktörler arasında yer alıyor. Tüm bunlara rağmen bazı besinler alkali dengesinin korunmasına ve vücudun sağlıklı kalmasına katkıda bulunurken, özellikle avokado besleyici değeri ve lezzetli tarifleri ile öne çıkıyor. Uzmanlar tok tutucu aynı zamanda sindirimi düzenleyici özelliği ile avokadoyu sıklıkla öneriyor. Memorial Wellness Beslenme Danışmanı Uz. Dyt. Yeşim Temel Özcan, avokadonun faydaları hakkında bilgi verdi.

En alkali besinlerin başında geliyor

Avakado sadece yetişkinler için değil, besin değerleri sebebiyle bebekler içinde tüketimi yaygın meyveler arasında bulunmaktadır. İçerdiği yararlı maddeler sayesinde, akciğer, bağırsak ve cilt dokusunu yenilenmesini sağlar. Kişinin 3 ay boyunca her gün 1 adet avokado tüketmesi bağırsak duvarını onarabilmektedir. Alkali ürünler arasında önemli bir yeri olan avokadonun faydaları şöyledir;



1- Kanserle savaşta öncüdür

Yapılan birçok araştırma, avokadonun kansere engel olduğunu göstermektedir Ayrıca kemoterapinin etkilerini azalttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Prostat kanserinin büyümesini engelleyen avokadoda bulunan oleik asit meme kanserinin önlenmesinde etkili olmaktadır.

2- Kilo kontrolünü sağlar

Avokado içeriğindeki besin değerleri ve lif bakımından çok iyi bir besin kaynağıdır. Avokado, tok ve sağlam tutan tamamen sağlıklı ve faydalı yağlarla doludur. Yemeklerde, salatalarda, ya da kendi başına bir çok şekilde tüketime müsaittir.

3- Depresyon riskini azaltır

Aşırı homosistein üretimi, serotonin, dopamin, norepinefrin hormonlarının üretimini engelleyebilir, bu durum uyku düzenini ve iştahı olumsuz etkiler böylece kişi kendini iyi hissetmez.

Avokado yüksek miktarda folik asit içerdiği için homosistein oluşumunu engelleyerek, depresyon riskini azaltmaya yardımcı olabilmektedir

4- Sindirimi düzenler

Doğal lif içeren bir besin olmasından dolayı kabızlığı önlemekte, sindirim sistemini düzenleyerek, kolon kanseri riskini de azaltmaktadır.

5- Kalp için faydalıdır

Avokadonun içeriğinde bulunan bir çok mineral kalbi canlı ve dinç tutmayı sağlamaktadır. İçeriğinde bulunan folat(folik asit), kalp sağlığı bakımından önemlidir. Günlük bir fincan avokado, folat ihtiyacını karşılamaktadır.

6- Cilt ve saç sağlığına direkt etkide bulunur

Avokadonun içinde bulunan A, C ve E vitaminleri sayesinde deri sağlığını korumaktadır. Cilde uygulandığında cildinize yumuşaklık ve esneklik kazandırmaktadır. Etkin bir cilt rahatlatıcı olan avokado aynı zamanda cildi zararlı güneş ışınlarından korumakta ve oluşan güneş yanığı tedavisinde de kullanılmaktadır. Cilde bir diğer faydası da ciltte meydana gelen kırışıklıkların giderilmesini sağlamasıdır. Saçlara bakım yaparak canlılık kazandıran avokado saç diplerini besleyerek dökülmelere ve deri sorunlarına engel olmaktadır.

7- Bebeklerin sağlığını destekler

Özellikle bol miktarda protein içerdiği için bebek sağlığında oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bunun yanında magnezyum, B1 ve B2 vitaminleri bakımından da zengin olması bebeğin fiziksel ve zihinsel sağlığına oldukça yararlıdır. Avokadonun içinde bulunan folat bebekler içinde gereklidir.

AVOKADO SALATASI



Malzemeler

- 1 adet oda ısısında olgunlaşmış avokado (kulak memesi yumuşaklığı)
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet yeşil soğan
- Yarım demet roka
- Zeytinyağı ve limon
- Elma sirkesi 1 yemek kaşığı (ev yapımı turşunun suyu da olur.)
- Yeteri kadar deniz tuzu

Hazırlanışı

Avokado küp küp doğranır. kırmızı ve yeşil soğanlar da ince ince doğranıp yarım demet rokayla avokadoya eklenir. 1 tam limon ve 1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı ile arzuya göre 5-6 tane siyah zeytin de ilave edilerek servis yapılır.

Afiyet Olsun...

Votka Nasıl içilir?

Herkes rakı-wisky-şarap içmiyor. Başka tatları seven, denemek isteyenler var. Soru şu "ne ve nasıl içilir, nasıl içileceğini bilmeyenler için bir yerden başlayalım dedik. İşte size Vodka; nedir, nasıl içilir gibi soruların yanıtlarını sizin için derledik.

Votka iki kez rektifiye edilmiş, aktif kömürden süzülmüş ve içebilecek düzeye dek sulandırılmış saf bir alkoldür. Renksizdir. İsminin Slavca su anlamına gelen 'voda'dan geldiği sanılmaktadır.

Votkanın ham maddesi çavdar, buğday ve benzeri tahıllarla patatestir. Bunlar pişirilir ve malt ile şekerlendirilir. Süzüldükten sonra alkolü yüzde 40 – yüzde 57 arası bir orana düşürülür.

Alkol oranı yüzde 35 ile yüzde 70 arasında değişir. 1990 yılında üretimi durdurulan Sovyet votkasının alkol oranı yüzde 92'ydi. İşlem sırasında 5 kez damıtılan Sovyet votkasının içimi çok zordur. Ve şimdiye kadar üretilmiş en sert votkadır.

Ünlü bilim insanı Dimitri Mendeleyev'in alkol ve suyun çözünürlüğü üzerine yazdığı doktora tezinde belirttiği üzere votkanın alkol derecesi 40 olmalıdır. Mendeleyev'in bu tezi üzerine çoğu yerde votka için yüzde 40 alkol derecesi standart olarak kabul edilmiştir.

Doğu Avrupa ve Slav ülkelerinde sek olarak içiliyor olsa da dünyanın geri kalanında Bloody Mary veya Vodka Martini gibi kokteyllere katılmasıyla popülerleşmiştir. Votka içimi sert bir içkidir. Ama kokteylle tatlandırabilir en güzel tat ise vişne, kola, ananas, limon gibi meyvelerle veya sularıyla elde edilebilir.





Votka Çeşitleri

Rus Votkaları

Rus votkalarının bu kadar ünlü olmasının sebebi üzümün yetişmemesidir. Rusya'daki büyük steplerde yetiştirilen buğday, arpa, çavdarlardan votka damıtılması, yüzyıllar önce başlamış bir gelenektir.

Rusların milli içkisi votkadır. Votka, Rusya'ya has bir kültür halini almıştır. Votkanın kalitesine etki eden en önemli faktör ise, kaliteli kış tahıllarının kullanılmasıdır. Rusya'da çok farklı çeşitlerde votkalar bulabilirsiniz çünkü Ruslar votka üretme konusunda değişik yöntemler bulmuş, böylece bol çeşitlendirme yapabilmişlerdir.

Bunun yanında değişik votka içme yöntemleri de geliştirmişlerdir. Ülkemizde satılan en pahalı votkalar Rus votkalarıdır. Votka ihracatı, Rusya ekonomisine büyük katkılar sağlamaktadır.

Türk Votkaları

Devlet kontrolünde yapılan ve uzun süre özel sektöre açılmayan içki üretimi 1990'ların sonuna kadar Tekel egemenliğinde olmuştur.

2000'lerin başlarında özelleştirme ile birçok içki üretilmeye başlandı. Geçmiş yıllarda üretilen votkalardan Amerika'ya ihraç edilmiştir. Kaliteli tahılların damıtılması ile güzel tatlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Günümüzde ülkemizde üretilen votkalarla yabancı votkalar arasında bir kalite farkı kalmamıştır.



İskandinav Votkaları

İskandinav ülkeleri votka kültürü açısından gelişmekte olan ülkelerdir. İsveç ve Finlandiya, bu konuda yatırım yapmaktadır. Yaptıkları yatırımla iyi arıtılmış ve damıtılmış votkaları ile günümüzde votka piyasasında söz sahibi olmaya başlamışlardır.

Saf ve kaliteli votka üretirler.

Doğu Avrupa Votkaları: Doğu Avrupa ülkelerinin hepsinde bir votka damıtılması yapılmaktadır. İçlerinde en iyi votkayı üreten ülke Polonya'dır. Rusya'nın bu konudaki en büyük rakibidir. Çavdar damıtılması ile üretilen Polonya votkaları üst düzey votkalardır. Ayrıca patatesten de votka üretilir. Patates votkaları çok kaliteli bir çeşit değildir. Sadece Polonya'da yetişen bizon otunu Polonyalılar votkalarının içinde dinlendirirler. Bu ot votkaya hem değişik bir lezzet katar, hem de votka yeşilimsi bir renk alır.





Votka Nasıl İçilir?

Öncelikle votkanızı nasıl saklayacağınızdan biraz bahsedelim. Votkanın özel saklanma şartları yoktur. Diğer pek çok içki türü gibi votkalar da soğuk yerde saklanmalı ve soğuk tüketilmelidir. Alkol oranı yüksek olduğu için çok sıcakta tutmamanız gerekmektedir. Dolayısıyla sıcak ortamlarda, güneş gören yerlerde saklamayın.

Alkol, -70 santigrat derecede donduğu için soğuk yerlerde saklayabilirsiniz. Ayrıca votka, soğudukça tadını gösteren bir içki olduğu için soğuk saklama koşulları daha uygundur. Rusya'da votkaları buz kalıplarının içinde sakladıklarını da dipnot olarak verebiliriz

Votkanın en büyük özelliklerinden biri, birçok içki içme modeline uyum sağlamasıdır. Votka sek içilmeye uygun olan bir içki olsa da çabuk etkili olduğu için tavsiye edilmez. Örneğin Amerika'da votka viski bardaklarında içilir. Viski bardağına az miktar koyduğunuz votkanın üzerine limon ekleyerek tüketebilirsiniz.

Votkanın tonik, maden suları ve su ile içimi tavsiye edilmez.

Votkayı sek ya da meyve suları ile içmelisiniz.

Votka, meyve suları içildiğinde alkol tadı gizlendiği için hızlı ve çok miktarda tüketilebilen bir içkidir. Gün içinde içilmesi tavsiye edilmez. Tavsiye edilen saatler genellikle akşam yemeği sonrası saatleridir. Damak tadınıza göre votka miktarı ile meyve suyu karıştırabilirsiniz. Önerilen ¼ oranında alkol, ¾ oranında meyve suyu, içimi hafif kılar, rahatsız olmadan tüketebilirsiniz.

Ayrıca votkayı enerji içecekleri ile birlikte tüketmek oldukça zararlıdır. Kesinlikle tavsiye edilmemektedir.

Votkayı bir kokteylin içinde içiyorsanız, uzun bardaklarda içilir

Votkayı sek içiyorsanız, shot kadehlerinde içilir. Shot kadehiyle içtiğiniz votka tek seferde içildiği için midenizi yakabilir.

Yavaş içmeye ve bardağınızın soğuk olmasına dikkat edin. Votka, soğukluğu arttıkça içimi ve tadı güzelleşen bir içki türüdür. Ama şu da bilinmelidir ki votkanın kendine özel bir içim bardağı yoktur.







Votka, sıcak yemeklerle uyum sağlamaz. Sıcak yemeklerle votkanın birlikte tüketilmesi midenizi bozabilir. Aslında votka ile yemek yenmesi de çok doğru bir seçim olarak görülmez. **Ayrıca votkanın yanında deniz ürünleri, soğuk yemek ve mezelerle tüketebilirsiniz.** Bunlar dışında kuruyemiş ve cips de votka ile birlikte sıkça tüketilir.



Ulaş Çorba

MALZEMELER

500 gr yoğurt
4 yemek kaşığı haşlanmış nohut
3 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek
Taze nane
1/ 2 salatalık
1-2 diş sarımsak
İsteğe bağlı buz
1 çay kaşığı keten tohumu
1 çay kaşığı toz zerdeçal

HAZIRLANIŞI

Nohutlar ve yeşil mercimek haşlandıktan sonra karışımı ayran yapar gibi karıştırıp tüketebilirsiniz





Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.



Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...



Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant











Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours





SEDA**SÖKER**ALTUĞ

SEDACA ve SELEN CAN





İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ

TEŞEKKÜR BELGESİ

Sayın.......Selen...CAN.......................

Turizm Fakültesi Dekanı

Sedaca 1 yaşında ...

Beni takip edenler bilir . Geçen sene kurucumuz F.Ferda Söker in önderliğin de açmış olduğumuz mutfağımız da ilikli Kemik Suyu ve Tavuk Suyu üretimiyle başladığımız yolculuğumuz . yeni eklenen ürünlerimizle büyümeye devam ediyor.

Bizimle birlikte Sedaca firması olarak. ilk günden beri yanımızda olup heyecanımızı. yorgunluğumuzu. mutluluğumuzu paylaşıp emek veren bütün ekip arkadaşlarımıza çok teşekkür ederiz.

Reçetelerimizi birlikte çıkardığımız sınıf arkadaşım güzel şefimiz Bükre Aslan. ruhsatlarla başlayıp. bütün izin belgelerimizin çıkmasında. ilk sistemin kurulumun da desteği olan gıda mühendisimiz Anıl Bodruk. Domates ve Menemen konservelerimizin yapımın da olsun mutfağın zorlu genel işlerin de olsun her anımız da yanımızda olan Fadime Çetin ve İlhan Göksal. sakin sakin üretimin de desteği olan gıda mühendisimiz Evrim Kaygusuz. bilgilerini bizimle paylaşan veteriner hekim Venhar Ayata. halen yoğun tempomuz da pozitif enerjisi ve güler yüzüyle devam eden gıda mühendisimiz Can Anutgan. fotoğraf çekimleriyle sayfamızı ve broşürlerimizi renklendiren . can veren Cüneyt Görgül ve Veli Aslan. son olarak da ekibimize yeni katılan İKÇÜ Mutfak Sanatları Bölümü2. Sınıf öğrencisi gönüllü stajerimiz Selen Can.

Hepinizi çok seviyoruz... İyi ki varsınız... İyi ki birlikte çalışma imkanı bulduk. sizleri tanıdık.

Selen CAN...

Geçen sene İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Mutfak sanatları bölümünde Gülşah AKKUŞ hocamın dersine konuşmacı olarak davet edilmiştim. Çok keyifli geçen dersin bitimin de birden yanıma gözleri cıvıl cıvıl. güler yüzlü. pozitif enerjisiyle heyecanıyla dikkatimi çeken güzel bir şef adayı geldi. Okullarının gastronomi Topluluğunun Başkanıymış. 'Mutfağınız da atölye çalışmaları yapabilir miyiz?' diye sordu. Atölye diye başladık. şimdi bizim ekibimizde...

Selen şu anda ikinci sınıf öğrencisi. Küçük yaşlarında anne ve babasının yoğun çalışma temposundan dolayı mutfakla erken tanışmış. İlgisini çekmeye başlayan mutfakta zamanla yeni tarifleriyle kendinden de birşeyler katmaya başlamış. Lise 3. Sınıftayken tesadüfen böyle bir bölüm olduğunu öğrenmiş.

Üniversiteye girerken dört tercih yapmış. Hepsi Mutfak Sanatları bölümüymüş ve ilk tercihi olan şu anda eğitiminin devam ettiği İzmir Katip Çelebi Üniversite Mutfak Sanatları Bölümünü kazanmış. Bölümünü ve öğretmenlerini çok seviyor.

Okulunun kendi içinde düzenlemiş olduğu Geleneksel Uluslararası Yemek festivali Yemek Yarışması'nda ilk girdiği sene zeytinyağlılar kısmın da 3. olmuş. **Bu yıl düzenlenen yarışma da "Ispanaklı Kiş" ile 1. Oldu.**

Kendisiyle gurur duydum. Başarılarının devamını dilerim. Ben de aynı bölümden mezun olduğum için Selen in heyecanını ve mutluluğunu tahmin edebiliyorum. Yolun açık olsun.

Hani derler ya bal tutan parmağını yer. Tabi hemen bize özel yapmasını istedim. Gerçekten çok başarılı. Hamuru lezzeti tam kıvamın da olmuş. Korkarım ki gelen misafirlerimiz bahane biz bol bol yeriz bu güzel şeyi...

Kendisinden tarifini istedim ve sizinle paylaşıyorum..

Şimdiden afiyet olsun.
Görüşmek üzere...




Selen Can, bu yıl düzenlenen Geleneksel Uluslararası Yemek festivali Yemek Yarışması'nda **"Ispanaklı Kiş" ile 1. Oldu.**

Ispanaklı Kiş

Hamuru
Malzeme
125 gr margarin
1 yumurta
250 gr un

İç Harcı
Malzeme
1 orta boy soğan
½ kg ıspanak
½ paket krema
istediğiniz miktar beyaz peynir veya İzmir tulumu

Hazırlanışı
Un ve yağı parmaklarınızın ucuyla yoğurun. Yumurta ve az miktar tuz ekleyin. Buzdolabın da bir gece hamuru bekletin.
İç harcı için soğanları küp küp doğrayın, soteleyin.
Ispanakları ince ince doğrayıp, soğanların üstüne ekleyin. Peynir ve kremayı koyup, karıştırın. Dolapta beklettiğiniz hamuru yağlanmış, tart kalıbına yayın
Hamurunu çatalla delin. İç harcını ekleyin.
Önceden ısıtılmış 180 derecede 20 dk pişirin. Serviste çilekli semizotu salatasını tercih etti .
Afiyet olsun..

Sex diyeti

Beslenmedeki değişiklikler doğurganlığı artırıyor. Peki kadınlarda gebe kalma şansını artırmak ve erkeklerde de sperm kalitesini düzeltmek için ne yemeli, ne yememeli? Kadın Hastalıkları Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Betül Görgen, sizler için mükemmel bir üreme diyeti hazırladı:



BUNLARI YİYİN

SOMON

Somon, omega 3 yağ asitleri açısından son derece zengin olup, üreme organlarında kanlanmayı sağlar. Bu asitler ayrıca servikal mukusu (rahim ağzı salgısı) artırır, hormonları düzenler ve yumurtlamayı kolaylaştırır.

DHA, omega 3 ailesinin bir üyesidir, spermde yüksek konsantrasyonda bulunur ve sperm canlılığı için çok önemlidir.

Omega 3 almanın diğer bir yolu yumurtadır.



ISPANAK

Folat ve B vitamini açısından zengindir. Yumurtalamayı kolaylaştırır ve hızını düzenler. Folat, hücre bölünmesi ve DNA üretimi açısından da önemlidir. Ispanak, doğum öncesi bakım açısından da önemli olan demir ve kalsiyum açısından zengindir.

Yeşil yapraklı sebzeler, içerdikleri klorofil sayesinde doğal olarak kadında libidoyu artırırlar. Ispanak sevmiyorsanız marul, pazı veya roka yiyebilirsiniz.

TAM TAHILLAR

Tam tahıllı gıdalar B9, B12 gibi B vitaminlerini içerir. Özellikle B12 vitamini çeşitli çalışmalarda kısırlık ile ilişkili bulunmuştur. Tam tahıllı gıdalarda bulunan lifler, aşırı östrojeni vücuttan atar ve şeker dengesini korumaya yardımcı olur. Ayrıca içerdikleri antioksidanlar sayesinde üreme organlarını ve hücrelerini serbest radikallerin hasarlarından korur.

Bu nedenle kahverengi pirinç, yulaf ve arpa bol bol tüketilmelidir.





FASULYE

Fasulye, zengin folat içeriği, yüksek lif oranı ve protein kaynağı olması sayesinde üreme sağlığıyla yakından ilişkilidir.

Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Bölümü'nün yürüttüğü çalışmada, gebe kalmaya çalışan ve kısırlık öyküsü olmayan 17 bin 500 kadını izlemeye alınmıştır. Yüksek oranda hayvansal proteinle beslenen kadınların çocuk sahibi olma konusunda güçlükle karşılaşma oranlarının diğerlerine göre yüzde 39 daha fazla olduğu görülmüştür.

Oysa bitkisel protein tüketenler kolayca gebe kalabilmişlerdir.

Siyah çikolata erkeklerde sperm kalitesini artırır.

SİYAH ÇİKOLATA

Siyah çikolata erkeklerde sperm kalitesini artırır. İçerdiği bir amino asit (L-arginin) sayesinde sperm sayısı, motilitesi ve semen volümü artar. Yine antioksidan özelliğiyle kirli havada bulunan toksin ve serbest radikallerle savaşır. Böğürtlen ve limon antioksidan açısından zengindir.



BUNLARI YEMEYİN



SOYA

Soya bazlı gıdalar hafif östrojenik etkilerinden dolayı kadınların gebe kalmasına yardım ederken erkekler için hiç de faydalı değildir.

Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada soyalı yiyecekleri çok tüketen erkeklerin sperm sayıları, tüketmeyenlerle karşılaştırılmış ve 41 milyon/ml daha az olduğu görülmüştür.



KIZARMIŞ YİYECEKLER

Kızarmış yiyecekler, üreme organlarına giden kan akımını azaltırlar. Her iki cinste trans yağlardan zengin beslenme sonucunda kısırlık riskinde yüzde 73 lük bir artış izlenmiştir.

SODA

Günde bir ya da daha çok şekerli soda tüketenlerde gebe kalma olasılığı düşer. Çalışma Boston Üniversitesi'nde 21-45 yaş aralığındaki 3 bin 800 kadın ve onların partnerleri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar şekerli içecek tüketen kadınlarda, partnerlerinin tüketiminden bağımsız olarak, gebelik olasılığında yüzde 20 azalma rapor etmişlerdir. Gün içinde bir ya da daha fazla şekerli içecek tüketen erkeklerde yüzde 33 daha fazla dölleme güçlüğüne rastlanmıştır.



Şekerli içecekler gebelik şansını düşürüyor.



Çilek

Berries grubundan olan çilek B, C ve K vitamini açısından oldukça zengindir.

En çok tüketilen 5 yaz meyvesinin faydaları

Yaz mevsimine girdiğimiz bugünlerde havalar gibi besinler de bir devir sürecinde. Kestanenin yerini çileğe, ayvanın karpuza, portakalın kavuna, kerevizin de bayrağını semizotuna bıraktığı aylara girildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ulaş Özdemir, yaz mevsimi dendiğinde akla ilk gelen şeylerden birinin taze meyveler olduğunu belirtti. Özdemir, yaz mevsiminde ilk akla gelen 5 meyveyi ve faydalarını açıkladı.



İncir

Lif içeriği bakımından zengin olan incir konstipasyon (kabızlık) ile mücadele bakımından oldukça önemlidir.



Beslenme ve Diyet Uzmanı Ulaş Özdemir, yaz mevsimi öncesinde **"Ne yapsam kilo veremiyorum"** diyenlere önerilerde bulundu:

- **Öncelikle yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirmelisiniz.** Gün içerisinde farkında olmadan tükettiğiniz kuruyemişler, elinizin altında bulunan leblebi, bir parça da olsa tüketilen çikolatalar size engel olabilir.

- **Hızlı yemek yemeyiniz** bu noktada doymak ile dolmak arasındaki farkı karıştırmaya başlarsınız.

- **Soslu besinlere dikkat edin.** Severek tükettiğiniz masum bir yiyecek soslar neticesinde ciddi kalori bombalarına dönüşebilir.

- **İnsülin direnci veya Hipotiroid gibi metabolizma problemleriniz olabilir.** Kan değerlerinize baktırmayı ihmal etmeyiniz.



Dut

Resveratrol bakımından zengin olan dut iyi bir antioksidandır.

Kayısı

Lif ve potasyum bakımından oldukça zengindir.





Kiraz

Antioksidan bakımından zengindir ayrıca diüretik su atıcı özelliğe sahiptir.

Tarçınlı Su Mucizesi



Yaz aylarının başlamasıyla birlikte forma girmek isteyenler hızlı formüller aramaya başladı. Şok diyetler yerine sağlıklı kilo vermek isteyenlerin yardımına kokusuyla herkesi cezbeden tarçın yetişiyor. Mutfakların vazgeçilmezlerinden olan tarçın yağları yakıyor, metabolizmayı hızlandırıyor. Bu yüzden kolayca hazırlanan tarçınlı su fazla kilolarından kurtulmak isteyenlerin de bir numaralı yardımcısı. Tarçınlı su düzenli tüketildiği takdirde sadece yağ yakmakla kalmıyor vücudumuzda yağ toplanmasını ve bu yağların kiloya dönüşmesini engelliyor. Yemek.com tarçınlı su diyeti hakkında bütün merak edilenleri derledi.

Yaz aylarında hızlıca forma girmek isteyenler için tarçınlı suyun mucizevi etkisi dikkat çekti. Tarçın, yağ yakımını hızlandırıyor, sindirim sistemini düzenleyip metabolizmayı hızlandırıyor ve bu sayede kilo vermeye yardımcı oluyor.

TARÇINLI SU İÇMENİN FAYDALARI

• Metabolizmayı hızlandırır ve vücuttaki insülin direncini artırır. Özellikle diyabet hastaları için oldukça faydalı.

• İştahı bastırarak kişiyi uzun süre tok tutma özelliğine sahiptir. Böylece tatlı krizlerinin önüne geçer.

• Anti bakteriyel özellikler taşıyan tarçın sindirimi zorlaştıran bakterilerden de kurtulmanızı sağlar.

• Kötü kolesterol seviyesini düşürür, iyi kolesterole ise faydası vardır.

• Hafızayı güçlendirir, baş ağrısı ve migrene iyi gelir.

• Kanserli hücre oluşumunu yavaşlatır.

• Tarçınlı su anti bakteriyel özelliği ile ağız hijyenini sağlayarak diş sağlığını da korur.

• Boğaz ağrısı ve öksürüğe iyi gelir.

• Adet öncesi sendromuna iyi gelir ve adet ağrılarını hafifletir.

TARÇINLI SU DİYETİ NASIL YAPILIR?

Tarçınlı suyu hazırlamak da tarçınlı su diyetini uygulamak da oldukça kolay. Karışımı sabah aç karnına ya da akşam yatmadan önce bir bardak olmak üzere için. 15 gün içerisinde net sonuçlar alabileceğiniz tarçınlı su diyetini 15 günden fazla uygulamamak gerekiyor.

Tarçınlı Su Diyeti

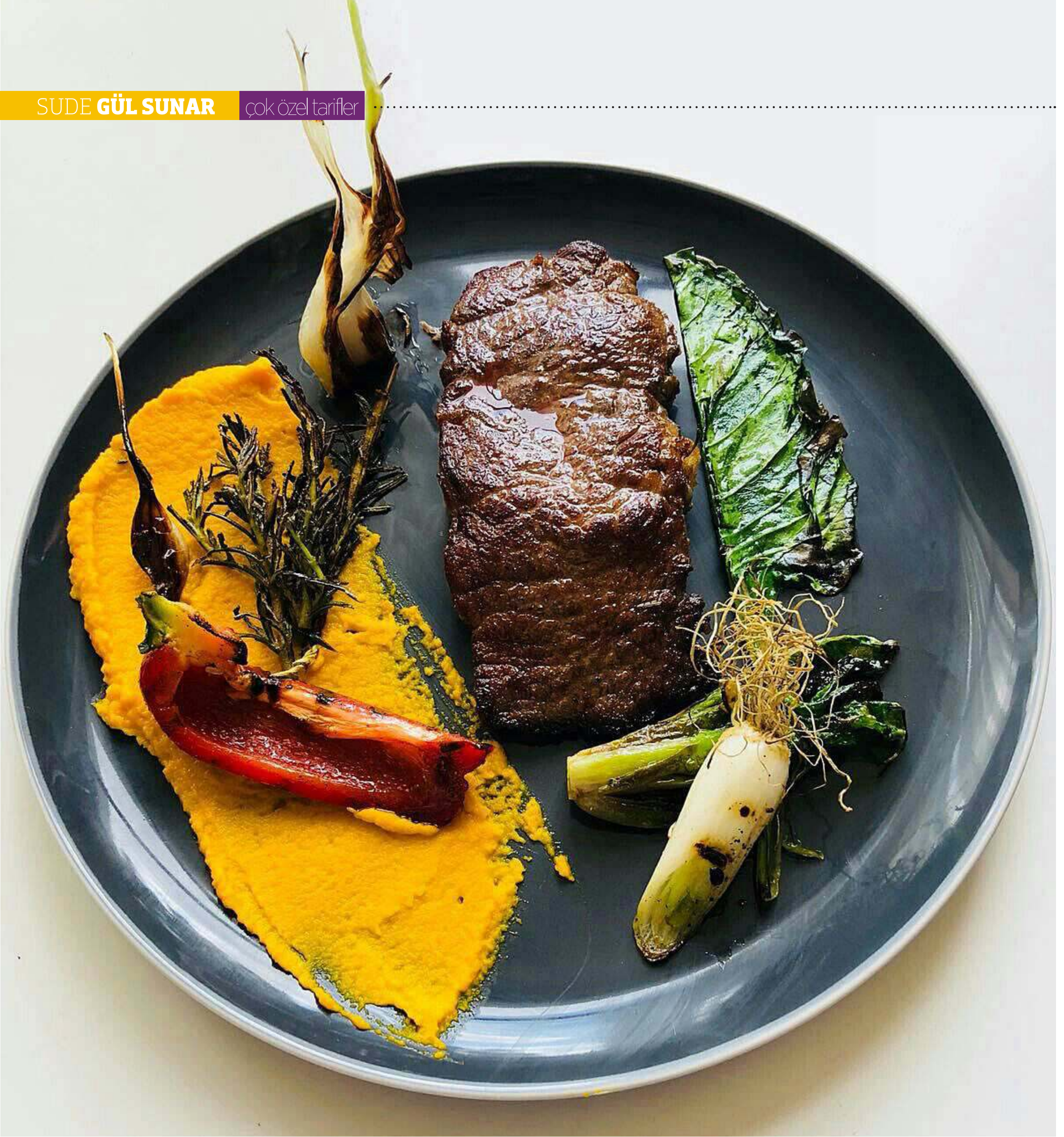
Malzemeler

1 su bardağı içme suyu
1 tatlı kaşığı tarçın

Hazırlanışı

Tek seferde çok miktarda hazırlamak istiyorsanız 5 su bardağı suya 4 adet tarçın ekleyerek de hazırlayabilirsiniz. Ayrıca damak tadınıza hitap etmesini istiyorsanız karışıma defne yaprağı, karanfil veya elma dilimleri de ekleyebilirsiniz.

Bir su bardağı suyu bir cezveye ya da küçük bir tencereye dökün ve içine tarçını da ekleyerek kaynatın. Kaynadıktan sonra ocaktan alın, ılık hale geldikten sonra tüketebilirsiniz.



Tereyağında parlatılmış ızgaralanmış sebzeler ve havuç püresi ile renklendirilmiş

biftek

MALZEMELER

Biftek
Pazı yaprağı
Kırmızı biber
Taze sarımsak
Marul göbeği
1 Baş sarımsak
Biberiye
Havuç
Tereyağ
Sıvı yağ
Tuz
Ak biber

Biftek için

Sıvı yağ, tuz, ak biber ile marine edin. Tavayı kızdırın ve eti yüksek ateşte mühürleyin. Bir fırın teline alıp 200 derecede pişirin. Mühürlediğiniz tavanın içine tereyağı biberiye ve sarımsak ekleyin. Bifteği tavaya alın. Bir kaşık yardımıyla eriyen tereyağını bifteğin üzerine atın ve napeleyin (parlatın).

Sebzeler için

Izgarayı yağlayın. Sebzeleri tuz, akbiber, sıvı yağ ile marine edin iz verin ve ızgaradan alın.

Havuç püresi için

Havucu haşlayın. Bir rondoya alın ve biraz sıvı yağ ekleyip çekin. Tuz ve akbiber ile lezzetlendirin. Çok koyu olduysa su verip açın.



Tahinli kek

MALZEMELER
150 gr yumuşak tereyağı
2 yumurta
1 çay bardağı tahin
1 su bardağı ceviz
3/4 su bardağı toz şeker
2 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

Üzeri için
Yarım su bardağı tahin
1 yemek kaşığı şeker

HAZIRLANIŞI
Tereyağı ve şekeri mikser yardımıyla kabartın. Yumurtaları tek tek ilave edip çırpmaya devam edin. Tahini ilave edin. Son olarakda un, kabartma tozu, vanilya ve cevizi ekleyip karıştırın. Karışımı yağlanmış baton kalıba alın ve 160 derece fırında 40 dakika pişirin.

Afiyet olsun

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı

İLİKLİ KEMİK SUYU
BONE BROTH



SedaCA